

ВЕСТА[®] *Me*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Февраль

№ 2 (225) 2014

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 января 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 5351.

Тираж 447500 экз.

Общий тираж 525277 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — София

Ульяновская область

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Концентрированная красота.
- Универсальный февральский крем.
- Лимон от второго подбородка.
- Как быстро избавиться от прыщика.
- Масло вместо крема.
- Соблазнительные губы по рецепту...
- Помада для... мужчин?

САЛОН КРАСОТЫ

- От всего сердца.
- Отрастите «новые» волосы.
- Время имеет значение. ● Меньше протеинов.
- После тренировки. ● Сыворотка для кудрявых.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Вернемся к прежним размерам.
- Антиперспирант не действует?
- «Поперчите» ногти.
- Секрет красивой кожи от Ким Кардашьян.
- «Сердечный» маникюр. ● Вросший ноготь.
- Из мужской косметички. ● Как «сжечь» гнев.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Спасите мужчин!

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении подагры, бессонницы, радикулита, недержания мочи, кашля, анемии, колита.
- Если печень «кричит» о помощи.
- Зеленая аптека: маслина европейская, или оливковое дерево.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Короткий жакет с широкими рукавами, красный жакет, связанные на спицах, и пестрый жакет, связанный крючком.
- Стильные перчатки. ● меховой клатч.
- Джемпер с «валентинкой».
- Модный декор для рукавов. ● меховой браслет.
- Кожаная ленточка для волос.

НОВОСТИ МОДЫ

- Самые горячие тенденции нового сезона.

ВАШ СТИЛЬ

- Трикотажные платья. ● Брюки не для скуки.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Готовим с выдумкой.

ХОЗЯЮШКЕ

- Чтобы не поскользнуться на ступеньках.
- По примеру шведок. ● Чистим тканевый абажур.
- Торт в подарок. ● Пробка для открытого пакета.
- Кормушка-буханка.

ИНТЕРЬЕР

- Интересные идеи для вашего дома.
- Идеи для ванной комнаты.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Цветы для мужчин. ● Карантин для «новосела».
- Цветок для Водолея.
- Почему не цветет орхидея?

ВАШ САД

- В чем выращивать рассаду? ● Что за сад без птиц!

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 февраля по 15 марта.
- Лунный посевной календарь.
- Тест. Он мог бы полюбить вас.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- «Он оглянулся посмотреть... А что дальше?»
- Подарок по душе.
- Когда надо родиться, чтобы удачно жениться?

МУЗЫ УСПЕХА

- Ежи Петербургский: музыка любви.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Нет повести известнее на свете...
- Аристократичный и свободный Данила Козловский.
- Везунчик Денис Никифоров.

ЭТИКЕТ

- Всего три недели. ● Только для взрослых.
- Гардероб «два к одному».
- Хвалитесь по правилам.
- Романтический ужин без... последствий.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Щенки-искусственники.
- Канареечка жалобно поет?

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Татьяна Сунцова. Все ангелы похожи на Давида.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Поцелуй солнца. ● В омут головой или... ● Хранительницы традиций. ● Косметический календарь на 2014.
- Берегись! Кинодивы! ● Комары предпочитают... беременных!
- Потайная «столовая». ● Никакой фамильярности.
- Мифы и правда о плоском животе. ● Пассажира.
- «Русская стрижка» Коко Шанель.
- Праздник на каждый день. ● И многое другое.



23 февраля — праздник Мужчин



КОЕ-ЧТО О НИХ...

О настоящих мужчинах

Более 33% одиноких мужчин полагают, что любовь с первого взгляда существует!

Если мужчина разжег костер, и последнее бревнышко не загорелось, он воспримет это как свою вину.

Более 66% холостяков мечтают о том, чтобы найти свою единственную.

Мужчинам нравится, когда у девушки есть свое собственное мнение.

Мужчины, в отличие от женщин, всё забывают — и хорошее, и плохое.

О мужской логике

Большинство мужчин считает, что жениться лучше всего в 25-30 лет, но более половины из них женятся раньше.

Более 50% мужчин заявляют о своих предпочтениях в отношении женской красоты (цвет волос, фигура), хотя на самом деле им могут нравиться девушки самых разных типов...

Все мужчины не любят фразу «Нам нужно поговорить», — и совсем не важно, о чем пойдет речь дальше!

О мужской непредсказуемости

Чем моложе мужчина, тем более импульсивны его действия.

Больше 62% мужчин обрадуется, если девушка проявит инициативу во время знакомства.

О мужской несправедливости

Представители сильного пола после развода вновь связывают свою жизнь узлами брака намного быстрее женщин.

Мужчины спортивного вида чаще склонны к несерьезным непродолжительным отношениям, чем мужчины с другим телосложением.

А ВЕЛИКИЕ-ТО, ОКАЗЫВАЕТСЯ...

Уж сколько раз говорено и писано, что те, кого мы называем великими — ученые и писатели, государственные деятели и инженеры, полководцы и врачи, — такие же люди, как и мы. И, оказывается, им присущи такие же страхи, как и простым людям. Хотя, возможно, в преодолении этих страхов и «выковывалось» их будущее величие?..

Например, знаменитый английский адмирал Нельсон страдал... морской болезнью, а изобретатель лампочки Томас Эдисон очень, мягко говоря, опасался темноты! Никогда не подумаешь, что гениальный создатель стольких симпатичных образов героических мышонков Уолт Дисней всю жизнь боялся именно мышей!

Отец психоанализа Зигмунд Фрейд истоки всех страхов взрослых искал в их детстве; интересно знать, что он нашел, исследуя свой собственный «необъяснимый страх» перед папоротниками?!

А два великих полководца, правивших огромными империями — Гай Юлий Цезарь и Наполеон Бонапарт, — оказывается, в перерывах между подвигами были «маленькими трусишками»: первый боялся грозы и при первых раскатах грома старался куда-нибудь спрятаться, а другого всегда охватывал панический страх при виде белых лошадей!..



«ТАК ГРОМЧЕ Ж МУЗЫКА!...»?

Давно известно, что слишком громкая музыка здорово перегружает барабанные перепонки и даже может вызывать одышку! А теперь к этим фактам ученые добавили еще один, согласно результатам исследований, также бесспорный: громкость звука, выдаваемого динамиками, количество принятого внутрь алкоголя и скорость, с какой он принят, оказываются, напрямую связаны! И тому есть две причины — «внешняя» и «внутренняя».

Во-первых, из-за рева динамиков понять, что говорит собеседник, трудно, а налитые рюмка или бокал понятны без слов — значит, пьем более активно. А, во-вторых, повышенный уровень громкости для человеческого организма выступает сигналом тревоги и, мы, даже не осознавая этого, начинаем пить быстрее и больше. Поэтому, если на День влюбленных вы со своим молодым человеком будете развлекаться в клубе, не давайте ему сидеть за столиком или у стойки, а — танцуйте, танцуйте, танцуйте!..



ВЫ ИМ ТОЛЬКО ШЕПНИТЕ!..

Если не все, то большинство людей знают о функциональной асимметрии мужского мозга: словесная информация обрабатывается в нем левым полушарием, связанным с правым ухом, соответственно, именно правое ухо лучше «воспринимает» устную речь. Но только итальянские психологи додумались извлечь из этого пользу: они рекомендуют женщинам свои заветные желания шептать мужчинам в правое ухо.

Исходя из проведенных ими экспериментов, ученые гарантируют в этом случае положительный ответ на милый шепоток как минимум в два раза чаще, чем на тот же шепоток, но в левое ухо!



ПЛАТА ЗА СВОБОДУ!

Еще один факт, известный практически всем: после свадьбы (и это — замечательно!) женщины поправляются (и это — грустно!). Но в природе все стремится к равновесию и — пожалуй! — выяснилось, что мужчины толстеют... после развода! Американские ученые, исходя из их американского менталитета, пытаются объяснить эту закономерность стрессом «развода»: мол, по мужчинам он бьет сильнее. А российские ученые, исходя, естественно, из нашего российского менталитета, утверждают, что в стремительном наборе мужского веса виновата обретенная ими свобода: вместе с женами бывшими стали и запреты на море пива, горы гамбургеров и айсберги полуфабрикатов. А вы говорите: «Стресс!..»



ОЧЕНЬ ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕТОД

Финский психотерапевт Нильс Лифсен предложил новый метод психотерапии, суть которого в том, что пациенты пишут ему письма с подробным изложением своих жалоб, получив тем самым неограниченную во времени возможность полностью выговориться. Через полгода на одной из конференций по психологии перед Лифсеном неожиданно извинился один из его научных противников. Оказывается, он написал Лифсену письмо, в котором гневно обличал его как шарлатана. Но, отправив письмо, ученый сразу успокоился и... осознал, что метод реально действует!

На извинения коллеги Лифсен добродушно ответил, что он этого письма не читал. Как, впрочем, и всех остальных...



Частные проблемы

Вот уже восемь лет я замужем. С мужем живем хорошо, а детишек все нет.

Я прошла тщательное обследование — у меня все в порядке. Предложила обследоваться мужу — он категорически отказывается. После долгих и безрезультатных разговоров он, наконец, признался, что уже больше года встречается с женщиной с целью «проверки своих детородных качеств». Если его «эксперимент» будет удачным, он уйдет к ней, будет поддерживать и помогать ей как материально, так и физически. А потом вернется ко мне и станет общаться со своим ребенком как любой отец, который находится в разводе с супругой: гулять с ним в выходные, развивать, заниматься спортом, учить чему-нибудь и т. д.

Очень больно и обидно. Может быть, он просто таким образом объясняет свою измену? А может, и правда, затеял такой бесчеловечный «эксперимент»?

Я пока его не выгнала — не могу решиться. Восемь лет — срок немалый, и за это время наша с ним жизнь уже сложилась.

Но больше всего меня мучает вопрос: смогу ли я сама, если оставлю все так, как есть, и вместе с ним буду ждать «результатов эксперимента», доверять ему и относиться к нему по-прежнему?

Помогите разобраться!

Очень хотелось бы верить, что Ваш муж действительно сознательно решил провести такой «эксперимент», но почему-то мне в этом видится просто его хитрость.

Представьте себе, что женщина, с которой он «эксперимент» проводит, решит привязать его к себе покрепче и, зная, что он бесплоден, забеременеет от кого-то еще. И он, уверенный и в том, что он — отец, и в том, что причина вашего бесплодного брака — Вы, полюбит этого ребенка и уйдет в новую семью.

А Вы — здоровая женщина, которая может

и хочет иметь деток, останетесь одуроченной, одинокой и... бездетной.

Не могу давать конкретных советов, но я бы на Вашем месте поставила условие: он обследуется в медицинском учреждении типа какого-нибудь центра планирования семьи, где есть опытные и высококвалифицированные специалисты, и лечится от бесплодия, чтобы иметь возможность родить детей от Вас, иначе Вы будете считать его «эксперимент» изменой.

А ему не приходило в голову, что Вы тоже можете «поэкспериментировать» и забеременеть от другого мужчины, а он никогда этого не узнает и всю жизнь будет растить этого ребенка как своего? Таких случаев в жизни очень много!

Мои друзья как-то ненавязчиво, между делом, представили меня своему приятелю (или его — мне?), короче — познакомили. А потом он позвонил и предложил встретиться. Я не знаю, о чем с ним говорить, что делать, а чего не делать — как себя вести, чтобы понравиться ему. Конечно, о том, чтобы в первый же вечер обниматься-целоваться — и речи быть не может. Но опять же, мысль о том, что он может обидеться и уйти, не дает мне покоя. Мне страшно, я боюсь быть на первом свидании зажатой и косноязычной.

Не хочется выглядеть рядом с ним тупой душой.

Может, мне заранее выучить штук пять приличных анекдотов? Или лучше вообще не ходить на это «свидание»? Отказаться — и всё. Зачем мне лишняя нервотрепка!

Вы сами себе противоречите: хотите понравиться парню и одновременно боитесь какой-то «нервотрепки», даже решаетесь всё бросить, вернее, даже не начинать!

Вам решать: идти на встречу или нет. Но что Вы теряете, если Ваши моральные устои для Вас определены?

Конечно, для Вас было бы неплохо заранее знать, на что настроен молодой человек, но еще важнее самой определить, чего Вы ждете от этой встречи.

Сходите и посмотрите, что Вам могут рассказать, чем развлечь, удивить, заинтересовать — в этом нет ничего страшного и, скорее всего, раз парень — знакомый Ваших друзей, Вам ничто не грозит.

В таких ситуациях самое главное — правильный настрой. Не относитесь к тому, что Вы называете первым свиданием, серьезно. Вас ведь не к алтарю ведут! Вы идете на это свидание, чтобы немного развлечься.

Вы — сама себе хозяйка, а значит, в любой момент можете повернуться на 180° и уйти. Прогуляйтесь на «место встречи», но помните: Ваша задача — не развлекать молодого человека насмех выученными анекдотами, а правильно реагировать на его попытки развлечь Вас.

В любом случае, продолжать общение с этим человеком или нет, решать Вам.

Мы живем с женой уже больше 10 лет. Она раньше была уже замужем, у нее есть ребенок от первого брака. Но все равно у нас с ней все было сначала замечательно, мы любили друг друга. Когда у нас родился общий ребенок, я думал, что все будет так же хорошо, но тут у нас с ней начались ссоры и скандалы из-за ее прошлой жизни и из-за мужчины, за которым она была замужем в первый раз, от кого у нее первый ребенок.

Мне не нравится ее прошлая жизнь, но я все равно люблю ее, а когда обнимаю, она отталкивает меня.

Подскажите, пожалуйста, как мне забыть ее прошлую жизнь и вернуть нашу любовь.

Уз Вашего сбивчивого и лаконичного письма трудно понять, что именно из «прошлой жизни» супруги Вам не нравится. Если женщина развелась с бывшим мужем и теперь живет с Вами, но у нее есть ребенок от первого брака, бессмысленно ожидать, что ни она, ни ее ребенок ни разу не вспомнят об отце ребенка.

Один великий писатель словами своего героя сказал нечто следующее: «Если уж прощаешь женщину, то всем сердцем: полностью, навсегда».

К этому хочется добавить: а если где-то на доньшке души останется осадок недоверия, ревности или обиды, они будут бесконечно напоминать о себе и отравлять жизнь, причем, обоим.

Отсюда следует: всё в Ваших руках.

Решите для себя, сможете ли Вы забыть — СОВСЕМ! — «прошлую жизнь» жены. Наверное, когда вы с ней начали строить семейную жизнь, у Вас на этот счет сомнений не было. Так прикажите себе сами ВСЁ ПРОСТИТЬ И ВСЁ ЗАБЫТЬ. Иначе у вас ничего не получится.

**НАЕДИНЕ
ПСИХОЛОГОМ**

зревает в предательстве и ревнует даже к друзьям, с которыми я общаюсь в «Одноклассниках». Что мне делать с его ревностью?

Н опробуйте сначала, как сможете, успокоить своего ревнивца: удалите свою страничку из «Одноклассников», а ему почаще пишите — общайтесь с ним в Интернете, если есть возможность, каждый день, чтобы он знал точно, с кем Вы разговаривали сегодня, о чем. Ваш любимый сейчас очень нуждается в общении с Вами. Тем более, что находится среди мужчин, так же, как и он, оторванных от дома и от любимых женщин. А их разговоры в часы досуга сводятся к одному: кого дождалась любимая девушка, а кого — нет.

Если после этих Ваших шагов молодой человек успокоится, значит, у Вас есть надежда, что, когда вы с ним будете вместе, он перестанет Вас ревновать, во всяком случае, так откровенно.

А вообще, если девушка стремится к серьезным отношениям, она должна изменить свой прежний образ жизни и не вызывать ревность своего мужчины, даже неосознанно. Да, теперь Вам придется отчитываться перед близким человеком в каждом своем шаге, поступке, помысле, но и Вы имеете право поинтересоваться, что он делает в то время, когда вы не вместе.

Взаимное доверие — это прекрасно! Но оно должно из чего-то «вырасти», пройти какие-то проверки. А среди мужчин множество любителей устраивать всяческие «проверки» своим возлюбленным. Есть даже такие случаи, когда жених подговаривает лучшего друга попробовать совратить его же невесту! Причем, иногда они вместе разрабатывают план действий и обмениваются информацией.

Я ни в коем случае не хочу сказать, что это хорошо. Это — отвратительно! Но — бывает. И на такие «спектакли» мужчин тоже толкает ревность и неуверенность в той, кого он собирается назвать своей женой.

Так что, пока сдержите свои обиды, изменитесь сами и ждите перемен в поведении любимого.

Возможно, Ваш любимый ревнует Вас так отчаянно из-за того, что на заре его жизни он пережил предательство любимой. А может быть, такая гипертрофированная ревность — устойчивая черта его личности. Тогда никакие нежные письма, никакие успешно пройденные «проверки» не смогут убедить его в Вашей верности.

В этом случае делайте вывод сами: сможете ли Вы всю жизнь прожить с этим человеком.

Чуть больше года назад я вышла замуж. Понимаю, что первое время для создания молодой семьи — самое сложное. Идет притирка разных характеров, привычек, семейных традиций и устоев. Но с этим у нас с мужем, как раз, все нормально. Меня беспокоит другое. В последнее время мне почему-то приходит в голову такая «шаловная»

мысль, что муж ревнует меня к моим же родителям. Он очень неохотно отпускает меня к ним, а когда я зову его с собой, отказывается от визитов. Стоит мне лишние полчаса просидеть с ними, как начинаются бесконечные звонки с одним и тем же вопросом: «Ты когда приедешь?»

Что мне делать, как убедить мужа, что дороже него у меня есть только они — родители, и ревновать меня к ним — просто глупо?

Н у, сначала давайте попробуем разобраться, почему Ваш муж так себя ведет. Вероятно, Вы за всю предыдущую жизнь настолько привыкли поступать,

во всем советуясь с родителями, что и сейчас, когда живете отдельно от них своей семьей, не можете решить ни одной проблемы, не посоветовавшись с мамой и папой. Когда Вы были маленькой послушной девочкой, это было нормально и даже похвально: у Вас не было еще своего жизненного опыта, а кто еще даст разумный и добрый совет, от кого не надо ждать подвоха или предательства, кто всегда поймет, пожалеет и не перестанет любить, как бы мы ни «накосячили» и в какую бы ситуацию ни попали? Конечно, мама с папой.

Но то, что было хорошо и правильно тогда, сейчас «не работает». Вы венчались в церкви? Слышали, как батюшка, освящая ваш союз, сказал: «Да прилепится жена к мужу своему!»?

Это закон жизни. Наступило время, когда надо уже «отлепиться» даже от любящих и любимых родителей и «прилепиться» к любимому мужчине, который теперь в вашей семье стал главным. Как видите, разбираясь в причинах ревности Вашего мужа, мы невольно нашли главный источник конфликта. И это — Вы.

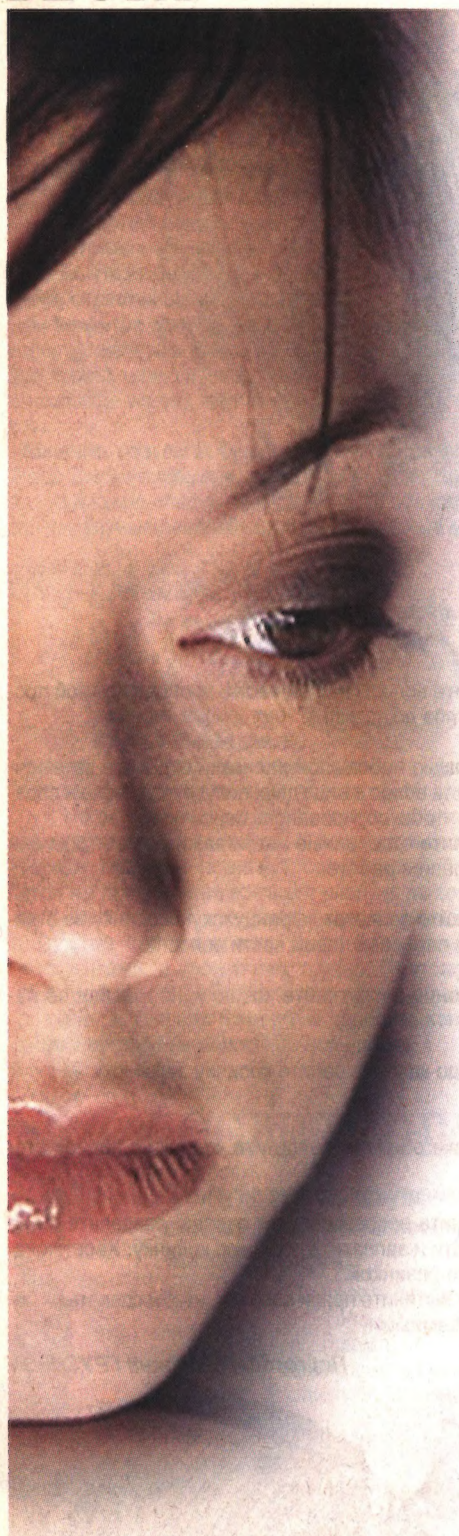
Не подумайте, что я призываю Вас забыть родителей, не слушать их советов, а, открыв рот, внимать мужу и делать только то, что скажет он.

Ситуации в жизни могут сложиться разные. Но пока Вы только еще строите, создаете свой дом, свою семью, постарайтесь все-таки больше слушать и слышать мужа, быть с ним заодно.

Не расстраивайте, не унижайте своего любимого, старайтесь защищать его перед родителями, а сами учитесь принимать решения и помните, что и родители, и муж могут быть не совсем объективны по отношению друг к другу. А чтобы в ваших семьях царили мир, добрые отношения и взаимопонимание, учитесь внимательно выслушивать все мнения и советы, а принимать решения все-таки самостоятельно.

Лилия ГЛЕБОВА

Моему любимому в юности изменила девушка. Это произвело на него такое неизгладимое впечатление, что меня он просто замучил своей ревностью. В какой-то степени такую его обостренную ревность можно объяснить тем, что он сейчас служит по контракту в армии. Видимся мы редко, а закончится его служба еще почти через год. Тогда мы и собираемся пожениться. Но он меня постоянно подо-



ОТ ВСЕГО СЕРДЦА!

Эта прическа станет своеобразным поздравлением с Днем влюбленных, создаст праздничное настроение и порадует окружающих. Выполнить ее не составит труда, а выглядит она просто ангельски красивой!



1 Разделите волосы на две части, проведя прямой пробор ото лба до затылка.

2 С помощью небольшой расчески отделите затылочную часть волос в виде двух полукругов слева и справа так, чтобы образовалось сердечко.

3 Закрепите отделенные части зажимами, чтобы они не мешали в работе.

4 Начинайте заплетать французскую косичку из отделенной передней левой части волос.

5 Постепенно закругляйте косичку, направляя ее назад.

6 Дойдя до шеи, закрепите косичку зажимом.

7 Таким же образом заплетите косичку с правой стороны.

8 Соедините волосы слева и справа, разделите их на три части и заплетите обычную косичку. Хвостик закрепите резинкой.

9 Слегка вытяните пряди косичек, чтобы сделать их более объемными.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



ОТРАСТИТЕ «НОВЫЕ ВОЛОСЫ»

Мои волосы стали сухими и ломкими, они секутся, выпадают, и вместо былой копны волос у меня остался жиденький хвостик. Как вернуть волосам здоровье?

Самым разумным решением стали бы стрижка и диета. Обычно у корней волосы более здоровые. Если Вы сделаете короткую стрижку или каре до шеи, то оставите на голове самые здоровые волосы. Надо будет лишь придерживаться правильной диеты, чтобы вновь отрастающие волосы были крепкими, здоровыми и блестящими. Вам придется есть больше продуктов, богатых витамином С (он укрепляет волосы), железом (оно помогает доносить до волосяных фолликул богатую кислородом кровь), цинком (он способствует быстрому росту новых и восстановлению уже имеющихся волос), жирными кислотами омега-3 (они отвечают за здоровье волос).

Конечно, результат будет замечен не сразу. Этот способ оздоровления волос требует времени, но зато дает гарантию. Спаси можно только то, что возможно спасти. Иногда волосы приходят в такое состояние, что для его улучшения требуются кардинальные меры.



ВРЕМЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

На всех кондиционерах для волос, требующих смывания, написано, что после нанесения состав следует держать на волосах 5-10 минут. Но ослабленным и поврежденным волосам достаточно и 1 минуты, иначе волосы потеряют объем и повиснут сосульками. По этой же причине наносить его следует на волосы не от корней, а от середины до кончиков.

Толстые жесткие волосы часто бывают непослушными, и уложить их трудно. Поэтому они требуют более длительного кондиционирования, в течение 3 минут, и наносить кондиционер надо на волосы по всей длине.



МЕНЬШЕ ПРОТЕИНОВ

Как известно, белки — строительный материал для здоровых волос. Казалось бы, чем больше протеинов (белков), тем крепче волосы. Но не тут-то было. Избыток белков в рационе приводит к тому, что волосы выглядят не здоровыми, а, наоборот, пересушенными и ломкими. Выход?



Используйте только одно средство с протеинами за один прием пищи.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Я хожу на фитнес рано утром перед работой, поэтому у меня нет времени мыть, сушить и укладывать волосы после тренировки. Можно ли каким-то образом быстро освежить их?

Носите с собой сухой шампунь. После тренировки покройте им волосы, разделяя их на пряди. Затем нанесите немного сухого шампуня по линии роста волос, помассируйте волосы и тщательно расчешите щеткой, чтобы удалить остатки шампуня. Сухой шампунь содержит диоксид кремния, который прекрасно поглощает жир и пот. Вы сможете быстро освежить свои волосы и спокойно идти на работу. Но вечером не забудьте вымыть голову, чтобы смыть сухой шампунь.



СЫВОРОТКА ДЛЯ КУДРЯВЫХ

Женщины с вьющимися волосами обычно используют для ухода специальные сыворотки, потому что вьющиеся волосы, как правило, тонкие и непослушные. Но профессионалы предупреждают: ими можно пользоваться не чаще двух раз в неделю, иначе волосы станут вялыми, у них отслоятся покровные чешуйки. Слишком большое количество активных ингредиентов, с одной стороны, должны сохранить кудрявость, а с другой — сделать волосы послушными. Но при частом применении они портят волосы. Если вы пользуетесь сывороткой, мойте голову шампунем для глубокого очищения волос не реже одного раза в неделю.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

Жиры авокадо максимально близки к тем, что вырабатывает кожа головы.

Если у вас слишком сухие волосы, побалуйте их маской из размятого в пюре авокадо. Нанесите его на вымытые волосы от корней до кончиков и наденьте на голову шапочку для душа. Через 30-40 минут смойте маску теплой водой.

ПОСЛЕ ХИМИЧЕСКОГО ОКРАШИВАНИЯ

Ничто так не очищает волосы от накопившихся на их поверхности химических веществ, как обычная пищевая сода. Если вы постоянно пользуетесь стайлинговыми средствами или после химической завивки хотите убрать с волос остатки небезразличного для волос химического вещества, сделайте маску для волос из соды.

Разведите 1-2 ст. ложки пищевой соды водой, чтобы у вас получилась паста. Нанесите содовую массу на влажные волосы, слегка помассируйте их и оставьте маску на 15 минут. Затем ополосните волосы простой водой, а для закрепления результата вымойте голову с шампунем.

ОТ ПЕРХОТИ

К концу зимы многие замечают на волосах перхоть из-за постоянного ношения шапки. Делайте дважды в неделю йогуртовую маску с медом и маслом чайного дерева. Перхоть и излишняя сухость ваших волос уйдут.

Смешайте 0,5 стакана натурального йогурта, 2 ст. ложки жидкого меда и 4-5 капель масла чайного дерева. Нанесите маску на волосы, не забывая втереть состав в корни волос, оберните голову полиэтиленовым пакетом и укутайте полотенцем. Через 20 минут смойте маску теплой водой и вымойте голову с шампунем.

КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ КРАСОТА



Круглый год прилавки магазинов буквально завалены свежими фруктами.

И с детства любимые сухофрукты оказались незаслуженно забытыми. А ведь они — настоящий кладезь витаминов и минералов. Собранные и высушенные летом, они теряют только воду, но сохраняют все остальные полезные вещества, да еще и в концентрированном виде. Кстати, в конце зимы в высушенных фруктах гораздо больше витаминов и минералов, чем в свежих. Хотите восполнить зимний недостаток витаминов, ешьте больше сухофруктов, а чтобы вернуть своей коже здоровый и свежий вид, используйте сухофрукты для масок.

КУРАГА

Маски из кураги возвращают коже молодость, нежность и бархатистость.

● Залейте 3-4 шт. сушеных абрикосов (кураги) кипятком, а когда ягоды разбухнут, воду слейте, добавьте к кураге 1 ст. ложку молока и пропустите через блендер или протрите через мелкое сито.

Нанесите маску на кожу лица на 15-20 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в молоке, и ополосните лицо теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу любого типа.

Особенно будет заметен результат, если делать ее два раза в неделю.

● Измельчите в блендере 2 шт. предвари-

тельно замоченной крупной кураги. Залейте 1 ч. ложку манной крупы свежесваренным зеленым чаем и дайте разбухнуть. Смешайте манку и курагу, добавьте 1 ч. ложку сметаны (для жирной кожи — кислой, для сухой и увядающей — жирной, а для нормальной и чувствительной лучше использовать мягкий нежирный творог). Все тщательно перемешайте, нанесите маску на кожу лица на 15 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска увлажняет, успокаивает и восстанавливает кожу.

● Распарьте в кипятке 4 шт. кураги, слейте воду, лягте на спину и положите по 2 распаренных, но не горячих кураги под глаза. Держите, пока она не высохнет.

Маска помогает убрать мешки под глазами, разглаживает мелкие морщинки.

ЧЕРНОСЛИВ

Маски из чернослива больше подходят для жирной кожи. Они придают ей матовость и бархатистость, сужают поры, разглаживают морщинки.

● Залейте кипятком 2 шт. чернослива, а когда они распарятся, слейте воду, измельчите их и смешайте с 1 ч. ложкой жидкого меда (если у вас нет на него аллергии), для густоты можно добавить овсяную муку. Нанесите массу на кожу лица на 10-15 минут, а затем смойте теплой водой.



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ФЕВРАЛЬСКИЙ КРЕМ

Февраль славится своими холодными ветрами и неустойчивой погодой. К концу зимы кожа становится обезвоженной, лишенной витаминов и выглядит более старой. Предлагаем вам рецепт домашнего крема, который защитит кожу от перепадов погоды, добавит ей витаминов и разгладит появившиеся морщинки.

● Разотрите 100 г размягченного сливочного масла высокого качества с 2 ст. ложками оливкового масла, яичным желтком и 1 ч. ложкой меда. Добавьте 2 ст. ложки лимонного сока, если ваша кожа жирная, или 10 капель масляного раствора витамина А, если кожа сухая, нормальная или увядающая, и тщательно все перемешайте. Затем, постоянно перемешивая, введите в крем по каплям 1 ст. ложку камфорного спирта и еще раз все хорошо перемешайте.

Используйте крем утром, после умывания, но помните, что до нанесения макияжа он должен полностью впитаться. Храните крем в холодильнике.



ЛИМОН ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Если вас расстраивает конкретно наметившийся второй подбородок, попробуйте «ликвидировать» его с помощью повязок с лимонным соком.

Возьмите бинт или кусок марли, сложите вчетверо и смочите посередине лимонным соком.

Наложите пропитанную соком повязку на самую выпуклую часть «лишнего» подбородка и не очень туго подвяжите повязку, закрепив ее бантиком на темени. Через 20-30 минут повязку снимите, а на кожу подбородка и шеи нанесите жирный питательный крем.

Дайте ему 30-40 минут, чтобы впитаться, затем повторите процедуру с той же «лимонной» повязкой, но смоченной холодной водой.

Держите повязку до тех пор, пока она не согреется.

Такую процедуру следует проводить на ночь через день в течение месяца. А утром, чтобы кожа шеи и подбородка не страдала от пересушивания, наносите на нее немного жирного питательного крема.

КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩИКА

Если вы заметили на лице набухающий прыщик, не давайте ему расцвести буйным цветом, принимайте меры, пока он еще только готовится вылезти. Купите в аптеке аспирин и асептическую жидкость для рук с алоэ вера. Растворите таблетку аспирина, добавьте к ней 2-3 капли жидкости и перемешайте. У вас должна получиться пастообразная масса. Нанесите ее на прыщик на 10-15 минут, затем смойте. Если покраснение и уплотнение не исчезли, повторите процедуру 2-3 раза за день.



Маска питает, тонизирует и успокаивает кожу.

● Измельченную в пюре размоченную крупную черносливину смешайте с 1 ч. ложкой натурального йогурта и 1 ч. ложкой размолотых в кофемолке мюсли из разных злаков. Нанесите смесь на кожу лица на 20 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

Маска разглаживает кожу и сужает поры.

● Разбухший в кипятке измельченный в пюре чернослив смешайте с картофельным крахмалом, чтобы получилась паста. Нанесите ее на участки кожи с угрями и подержите 25 минут. Затем смойте прохладной кипяченой водой.

Маска помогает очистить кожу от угревой сыпи, если делать ее в течение 1-2 месяцев дважды в неделю.

ИЗИОМ

Маски из изюма питают кожу, придают ей здоровый вид и уменьшают хрупкость капилляров.

● Распаренный изюм измельчите, добавьте немного кипяченой воды, чтобы получилась жидкая кашица, и нанесите ее на кожу лица на 20-30 минут. Затем смойте маску чуть теплой водой.

Маска увлажняет кожу и убирает воспаление.



МАСЛО ВМЕСТО КРЕМА

Многие будущие, а также кормящие молодые мамы отказываются от привычной им косметики, опасаясь отравить малыша чересчур активными веществами, содержащимися в ней, которые могут попасть малышу через мамину кровь, молоко или прикосновение. Но как тогда маме ухаживать за собственной кожей?

С помощью масла шиповника. Это не эфирное масло, а добытое из семян плодов шиповника. Химии в нем нет, но зато много антиоксидантов, оно воздействует на клеточном уровне, восстанавливая и омолаживая кожу. Нанесите его вечером на чистую кожу тонким слоем, а ложитесь спать только когда полностью впитается — масло шиповника имеет натуральную интенсивную окраску и может попасть на наволочку, а отстирывается очень плохо.

● Отварите 2 ст. ложки промытого изюма в 1 стакане кипятка, процедите отвар, а когда остынет, разлейте его в формочки для льда. Протирайте кожу изюмным льдом каждое утро.

Эта процедура увлажняет и тонизирует кожу любого типа.

● Распарьте в кипятке 3-5 изюминок, измельчите, добавьте к ним по 0,5 ч. ложки размягченного сливочного масла, меда и желтка, все перемешайте. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска питает, увлажняет и разглаживает сухую кожу.

ФИНИКИ

Если в течение 2-3 недель каждый день между приемами пищи съедать несколько фиников (но не более 10-15 в день!), запивая их молоком, ваша кожа очистится.

А маски из фиников помогут ей разгладиться и омолодиться.

● Снимите жесткую кожу с 2-3 фиников, удалите косточки, мякоть измельчите и смешайте с 0,5 ч. ложки масла шиповника. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска тонизирует кожу и улучшает цвет лица.



СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ ГУБЫ ПО РЕЦЕПТУ...

...КЛАУДИИ ШИФФЕР (с желе)

Известная модель много лет пользуется необычным способом увеличения объема губ. Кроме помады или блеска, она наносит на губы... порошок для приготовления желе. В его состав входят измельченный желатин и краситель. Таким образом губки красавицы приобретают

соблазнительный объем

и естественный цвет. Если вы захотите пойти

по стопам супермодели, выбирайте «полуфабрикат» с натуральными красителями.

...МИШЕЛЬ ФАН (с корицей)

Известный визажист Мишель Фан предлагает отказаться от помады, увеличивающей губы, заменив ее корицей, размолотой в порошок. Ведь эффект полных губ обеспечивает масло корицы, входящее в состав помады.

Намочите ватную палочку в воде, опустите в порошок корицы, а потом нанесите немного корицы на губы, стараясь не вылезать за их контуры. Теперь можно пользоваться обычной помадой или блеском. Эффект объемных губ обеспечен.

ИНЖИР

Маски из инжира смягчают кожу, оказывают противовоспалительное действие и нормализуют естественный водно-жировой баланс кожи.

● Поварите 2-3 шт. сушеного инжира 5 минут в молоке, затем отцедите и измельчите в пюре. Разотрите в единую массу по 1 ч. ложке меда, желтка и растительного масла.

Смешайте с инжиром. Нанесите маску на кожу лица, шеи и область декольте осторожными движениями на 20-25 минут. Затем снимите ее ватным тампоном, смоченным в настое зеленого чая.

Маска питает, разглаживает и омолаживает кожу любого типа.

● Залейте 3 шт. инжира 0,5 стакана горячего молока, накройте крышкой и дайте постоять 30 минут. Затем отцедите инжир и измельчите в блендере. Добавьте к нему 1 ст. ложку овсяной муки. Если смесь получится слишком густой, разбавьте ее молоком, в котором лежал инжир, до консистенции густой кашицы. Нанесите смесь на кожу круговыми движениями по массажным линиям и оставьте на 10 минут.

Такая маска-скраб нежно и мягко очищает и питает кожу любого типа.

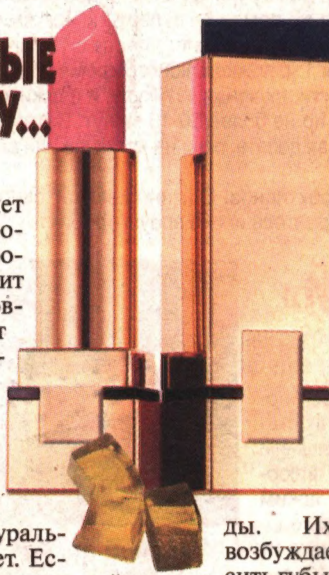


ПОМАДА ДЛЯ... МУЖЧИН?

Кстати, если вы собираетесь пойти на вечеринку одна, не забудьте взять с собой губную помаду.

Мужчины всегда обращают внимание на женщину, которая занята процессом нанесения на губы помады. Их это необычайно возбуждает. А если вы будете красить губы медленно, тщательно и с явным удовольствием, любя себя в зеркало, впечатление усилится. Только не увлекайтесь и не наносите слишком много яркой помады, тем более в несколько слоев. Достаточно провести по губам помадой с влажным блеском один-два раза. Лучше еще и еще раз подойти к зеркалу, чтобы подкорректировать макияж и дать возможность мужчине полюбоваться соблазнительным зрелищем.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



АНТИПЕРСПИРАНТ НЕ ДЕЙСТВУЕТ?

Если вы заметили, что действия антиперспиранта хватает вовсе не на 48 часов, как обещает реклама, и даже не на целый день, как было раньше, значит, ваш организм адаптировался и нашел способ выталкивать пробку из солей алюминия из потовых желез или стал выработать пота больше, чем раньше. Тело к всему привыкает, в том числе и к антиперспиранту. А средство, которое стало привычным, действует менее эффективно. Менять антиперспирант нет смысла, у них у всех одно действующее вещество. Но ситуацию можно исправить, если наносить средство от пота не утром, как мы привыкли, а на ночь после душа. Ночью меньше шансов, что пот «вскроет» закупоренные антиперспирантом потовые железы, так как он почти не вырабатывается. Конечно, если вы не спите под одеялом на лебяжьем пуху в жаркой комнате.

Попробуйте перейти на вечернее применение «дезика», и вы заметите, что его действия стало хватать на весь день, а не на несколько часов.



«ПОПЕРЧИТЕ» НОГТИ

Иногда ногти как будто перестают расти, застывают в одной поре. Как стимулировать их рост? С помощью перечной маски. Многие знают, что жгучий красный перец усиливает рост волос. То же самое он делает и с ногтями.

Смешайте 0,5 ч. ложки молотого красного перца с 10 каплями прохладной кипяченой воды и 1 ч. ложкой любого крема для рук. Нанесите крем с перцем на ногти, включая кутикулу, и держите, пока не появится легкое жжение, но не более 10-15 минут. Затем смойте.

ВНИМАНИЕ! Маску нельзя делать, если на кутикуле или вокруг ногтя есть микротрещинки.

Это средство очень эффективное. Обычно хватает однократного применения, поэтому старайтесь им не злоупотреблять.

«СЕРДЕЧНЫЙ» МАНИКЮР

Крошечное блестящее сердечко на ярких ногтях станет еще одним изящным украшением к празднику влюбленных. Накрасьте ногти ярким матовым лаком и дайте им хорошенько высохнуть. Отрежьте от скотча полоску длиной 10 см, сложите ее пополам и приклейте оба конца к указательному пальцу левой руки. На сгибе вырежьте половинку сердца, отклейте скотч и разлепите полоску. Перед вами трафарет. Наклейте его на любой ноготь (опыт показывает, что одиночный рисунок лучше всего смотрится на безымянном пальце) и нанесите на него золотистый или серебристый лак с блестками в несколько слоев, чтобы сердце получилось объемным. Дайте лаку высохнуть и отклейте полоску.



ВЕРНЕМСЯ К ПРЕЖНИМ РАЗМЕРАМ!

(упражнения для нижней части туловища)

Череда зимних праздников у многих отразилась на фигуре.

Всевозможные яства отложились в виде лишних граммов и сантиметров на талии, бедрах и ягодицах — проблемных зонах большинства женщин. Как вернуть былую стройность?

С предлагаемым комплексом упражнений вы найдете ответ на этот вопрос. В нем объединены три популярных направления: йога, пилатес и балетные упражнения у станка, для того, чтобы обеспечить максимальный результат за минимальное время. Для большей эффективности, выполняя упражнения, используйте мягкий резиновый мяч. Если будете заниматься каждый день, то уже в конце первой недели увидите, как сантиметры начнут таять на вашей талии, бедрах и ягодицах.

1 Лягте на левый бок, подложив под него мяч, левую руку согните в локте и обопритесь ею о пол, поставив локоть точно под плечо. Согнутые ноги на полу. Напрягите мышцы пресса и поднимите одновременно правую ногу и правую руку, вытянутую вдоль туловища (а) — исходное положение. Вытяните правую ногу назад, а правую руку — вперед (б). Теперь согните правую ногу и приведите колено к груди, одновременно отводя правую руку назад (в). Это один повтор упражнения. Выполните 12 повторов с одной стороны, затем смените положение и повторите с другой стороны.

лись друг друга (б), на счет «два» вернитесь в исходное положение. Выполните 12 повторов упражнения с одной стороны, затем смените положение и повторите его на другую сторону.



3 Лягте на пол на спину, подложив мяч под поясницу. Руки вытяните вдоль туловища, прямые ноги поднимите строго вверх (а) — исходное положение. На счет «раз» слегка опустите прямую левую ногу вниз, одновременно сгибая правую ногу в колене и скользя носком правой ноги вниз до левого колена (б). На счет «два» выполните движение наоборот: вытяните правую ногу вверх, одновременно сгибая левую и скользя носком левой ноги вниз до правого колена. Повторите упражнение 20 раз.



2 Лягте на левый бок, подложив под него мяч, левую руку согните и положите предплечье на пол, поставив локоть точно под плечо. Правая рука на поясе, согнутые ноги на полу. Разверните правое бедро вверх, не отрывая носки ног друг от друга, левая стопа слегка приподнята над полом — ноги должны образовывать ромб (а) — исходное положение. На счет «раз» опустите правое бедро вниз так, чтобы колени косну-



4 Станьте спиной к стене, мяч поместите под поясницу. Согните ноги в коленях и опустите таз вниз, как будто вы садитесь на воображаемый стул, бедра должны быть параллельны полу, а мяч оказаться между лопаток. Руки вытяните вперед (а) — исходное положение. Согните левую руку и отведите локоть к стене, слегка разворачивая корпус (б). Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз с одной, затем с другой стороны.



5 Поставьте ноги шире плеч, стопы разверните в стороны, согните ноги в коленях и опустите таз вниз, чтобы бедра были почти параллельны полу. Прямые руки разведите в стороны. Держите спину прямой, таз назад не отводите, мышцы пресса напрягите (а) — исходное положение. На счет «раз» перенесите вес тела на правую ногу и выпрямите ее, одновременно делая мах согнутой левой ногой вперед, поворачивая корпус и голову влево и вытягивая правую руку вперед (б). На счет «два» вернитесь в исходное положение. Повторите движения в другую сторону. Выполните упражнение 20 раз с чередованием движения влево-вправо.



6 Станьте на четвереньки, вытяните назад правую ногу так, чтобы она была параллельна полу, левую руку поднимите над полом под углом в 45°. Следите, чтобы спина не провисала (а) — исходное положение. На счет

«раз» согните правую ногу и левую руку и приведите их друг к другу, слегка округляя спину. При этом ногу и руку на пол не кладите (б). На счет «два» вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз с одной, затем с другой стороны.



7 Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, ноги согните, стопы поставьте на мяч (а) — исходное положение. На счет «раз» напрягите ягодицы и поднимите таз вверх (б). На счет «два» вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.



8 Поставьте ноги шире плеч, носки разверните в стороны, согните ноги в коленях, слегка опустив таз вниз. Мяч держите обеими руками перед собой (а) — исходное положение. На счет «раз» опустите руки с мячом вниз, наклоняя корпус вперед (б). На счет «два» резко поднимите мяч вверх, выпрямляя руки, ноги, корпус и поднимаясь на носки (в). На счет «три» вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

СЕКРЕТ КРАСИВОЙ КОЖИ ОТ КИМ КАРДАШЬЯН

Эта известная телеведущая перед тем, как намылить тело, сыплет на мочалку 1 ст. ложку сахара. В сочетании с гелем для душа из сахара получается самый нежный и мягкий пилинг, который только можно себе представить. Ким считает, что лучше сахарный пилинг два-три раза в неделю, чем любой готовый скраб для тела, в котором содержатся более жесткие частицы, травмирующие кожу гораздо сильнее, чем постепенно растворяющийся сахар.

Некоторые таким же образом используют соль. Но кристаллики соли грубее и медленнее растворяются, поэтому соль больше подходит для пилинга плотной кожи, которой требуется глубокое очищение, а сахар годится даже для самой чувствительной.



ВРОСШИЙ НОГоть



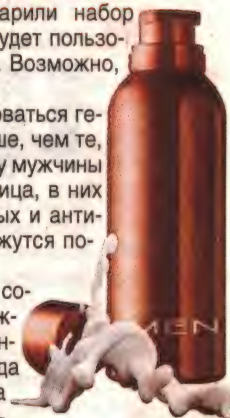
Вросшие ногти доставляют беспокойство их владельцам. Мало того, что их очень трудно удалить, с ними больно ходить, особенно в тесной обуви. Но облегчить страдания можно. Все болевые ощущения связаны с тем, что кожа вокруг вросшего ногтя очень быстро грубеет. Чтобы размягчить ее, смешайте в равном объеме чистый глицерин, который можно купить в аптеке, и уксусную эссенцию. Каждый день капайте пипеткой в ногтевые лунки по одной капельке этой смеси. После этой процедуры и удалить вросший ноготь проще, и ходить будет не так больно.

ИЗ МУЖСКОЙ КОСМЕТИКИ

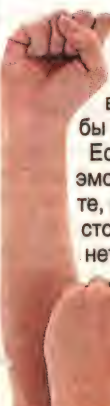
Вашему мужу в очередной раз подарили набор средств для бритья, которыми он не будет пользоваться? Не спешите его выбрасывать. Возможно, эти средства подойдут вам.

Если вы бреете ноги, можете смело пользоваться гелем или пенкой для бритья. Они гораздо лучше, чем те, что фирмы производят для женщин. Поскольку мужчины ежедневно наносят эти средства на кожу лица, в них много увлажняющих, противовоспалительных и антибактериальных составляющих, которые окажутся полезными для кожи ваших ног.

Мужской крем после бритья, как правило, содержит витамин F, который прекрасно увлажняет кожу рук и ног и заживляет микротрещинки. Многие женщины в холодное время года страдают от того, что у них лопаются кожа на пальцах рук. Ничто не поможет от этой напасти лучше, чем мужской крем после бритья с витамином F. Так что, подарив мужу, от пользования которыми он отказался, пригодятся вам самой.



КАК «СЖЕЧЬ» ГНЕВ



Сильные отрицательные эмоции — это путь к стрессу. Все это знают, но избежать их еще никому не удалось. Надо ли сидеть и ждать, во что выльется ваш гнев или горькая обида, или можно что-то сделать, чтобы они не довели до стресса? Можно «сжечь» их.

Если ситуация вызвала в вас сильнейшие отрицательные эмоции, переведите их в физические усилия. Глубоко вдохните, на выдохе сожмите со всей силой, на какую способны, край стола, носовой платок, спинку стула. Если под рукой ничего нет, просто сожмите кулаки. Но так, чтобы пальцы побелели. Сохраняйте усилие, пока длится выдох. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вас «отпустило» и вы можете себя контролировать.

Перейдя в мышечное усилие, отрицательные эмоции «сгорают». Конечно, они оставляют по себе неприятное воспоминание, но ему далеко до стресса.



На вопросы читательниц отвечает
кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

После родов первые месячные протекали у меня болезненно. До родов такого не было. Обследовалась, но отклонений врач не нашел. Может ли измениться после родов менструальный цикл?

Первая менструация после родов практически всегда отличается от привычной и по количеству, и по продолжительности, и по ощущениям. В дальнейшем, если у Вас ранее не было проблем, цикл постепенно нормализуется. Просто на это потребуется время.

Мне поставили диагноз «цервицит». Что это такое?

Цервицит — воспалительный процесс в слизистой оболочке шейки матки. Выделяют две формы заболевания: экзоцервицит (воспалительный процесс захватывает влагалищный сегмент шейки матки) и эндоцервицит (воспаление внутренней оболочки в цервикальном канале шейки матки).

Причины цервицита могут быть различны, но существует ряд факторов, повышающих риск заболевания. К ним относятся следующие:

венерические заболевания (хламидиоз, трихомониаз, гонорея и др.); инфицирование вирусом генитального герпеса и вирусом папилломы человека; воздействие условно-патогенной микрофлоры (кишечная палочка, стафилококк, стрептококк и др.); травматизация шейки матки при диагностических выскабливаниях, в результате абортов и родов; раннее начало половой жизни;

постоянная смена половых партнеров; реакция на контрацептивы, средства интимной гигиены; несвоевременная смена гигиенических тампонов; аллергическая реакция на латекс презервативов и компоненты, входящие в спермицидные составы; нарушения гормонального фона в организме женщины; иммунодефицитные состояния.

В первую очередь необходимо выявление и устранение факторов, которые могли послужить причиной цервицита. Стоит отметить, что в случае выявления инфекций, передаваемых половым путем, половой партнер женщины также должен пройти лечение.

У меня пиелонефрит, опущение левой почки. Смогу ли я иметь детей?

Сможете, но Вам будет необходимо очень тщательно соблюдать все рекомендации Вашего лечащего врача и регулярно следить за функцией почек (сдавать анализы мочи).

Во время операции по поводу внематочной беременности у меня обнаружили спайки вокруг матки. Помешает ли это нормальной беременности и надо ли делать операцию?

Варианты возможны. Ваша задача — два раза в год проводить профилактическое противовоспалительное, общеукрепляющее, рассасывающее и физиотерапевтическое лечение. Все это Вам подробно распишет лечащий врач.

Все мы с детства знаем, что «витамины» полезны. Особенно витамин С, или аскорбинка. Она повышает иммунитет, служит профилактикой простудных и инфекционных заболеваний, «отодвигает» старость.

Но американцы и европейцы, «помешанные» на витаминах, «едят» эту самую аскорбинку чуть ли не горстями. И, оказывается, неспроста.

Голландские врачи обнаружили, что даже однократный прием 2 граммов аскорбиновой кислоты может предотвратить приступ астмы. Они наблюдали больных астмой и выяснили, что те из них, кто принял аскорбинку в указанной дозе при первых признаках приближающегося приступа, смогли его избежать.



ПЬЕМ... СТОЯ!

Японские врачи рекомендуют все таблетки принимать... стоя. Они считают, что в этом случае всасывание лекарства происходит быстрее, а значит, доза препарата может быть уменьшена, и риск аллергической реакции организма на лекарственное средство снижается.

СУБПРОДУКТЫ — СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА!

Наши предки, забывая скот и птицу, съедали (и умели хорошо приготовить) почти все внутренности животных — субпродукты. А они незаменимы в нашем рационе и могут принести ощутимую пользу. Научные исследования показали, что каждый животный орган содержит уникальные органоспецифические компоненты. То есть, когда мы едим печеночный паштет, мы помогаем работе своей печени, и т. д.

● Говяжья **ПЕЧЕНЬ** необходима тем, кто болен гепатитом и циррозом.

● Гипертоникам и людям, страдающим заболеваниями почек, надо почаще готовить **ПОЧКИ**. Они и в вареном, и в жареном, и в тушеном виде сохраняют свои полезные свойства.

● Тем, у кого слабые **ЛЕГКИЕ**, кто легко простужается, а потом долго кашляет, можно рекомендовать чаще есть пирожки и блинчики с начинкой из отварного легкого.

● Диетологи считают, что телячьи **МОЗГИ** — чуть ли не основной источник холестерина в нашем питании. А он вреден. Но хорошо приготовленные мозги способствуют восстановлению памяти и функций головного мозга после инсульта.

● **СЕЛЕЗЕНКА** — непривычный субпродукт. Добавляйте ее в отварном виде в фарш для начинки пирогов и блинчиков. Она богата витаминами и микроэлементами, полезными для вашей селезенки — органа кроветворения.

● **СЕРДЦЕ И ЖЕЛУДОК** по своей полезности превосходят даже мясо. Тем, у кого слабое сердце, обязательно надо есть побольше отварного или тушеного говяжьего сердца, оно укрепляет сердечную мышцу, а язвенникам или страдающим гастритом полезен хорошо сваренный рубец — говяжий желудок.



ОТВЕТЫ мамам



У моего ребенка несколько лет почти не проходит афтозный стоматит. Что нам делать?

Причин появления во рту язвочек, называемых афтозным стоматитом, в настоящее время множество. Язвы могут появляться после травмы (прикусил щеку после падения). Возникновение афтозного стоматита может быть спровоцировано употреблением в пищу citrusовых или продуктов с повышенной кислотностью.

Особенно выделяют аллергические проявления. У большинства детей, страдающих данным недугом, можно выявить проблемы с пищеварительной системой. Страдают этим заболеванием те дети, которые часто болеют.

Если, спустя некоторое время, симптомы заболевания повторяются вновь, вашему ребенку нужно дообследование. Необходимо посетить врачей: стоматолога, гастроэнтеролога, иммунолога-аллерголога.

Когда проявления болезни расширяются — появляются боли в суставах, сердце и др., в данный список специалистов необходимо включить ревматолога и гематолога.

Если говорить о лечении афтозного стоматита, общепринятые меры могут лишь снимать его симптомы. Однако вы можете облегчить течение заболевания. Чтобы уменьшить болезненность и неприятные ощущения, нужно:

• употреблять пищу, лишенную раздражающих компонентов — соли, перца, лука, чеснока, кетчупа, кислоты, острых специй и т. д.;

• споласкивать рот теплой водой, а при множественных проявлениях — дезинфицирующими растворами (перекисью водорода, хлоргексидином и др.);

• смазывать язвочки обезболивающими кремами или гелями (солкосерилевым дентальным гелем и др.).

Есть еще один способ лечения стоматита. Его часто применяют стоматологи: надо принимать кальция глюконат по 2 таблетки 3 раза в день в течение 3-5 дней.

Напишите, если можно, передается ли сахарный диабет первого типа по

наследству, и что можно предпринять, чтобы снизить до минимума риск заболевания ребенка, если его отец с детства страдает этим заболеванием.

Сахарный диабет первого типа имеет наследственную предрасположенность, но это вовсе не значит, что у родителей, больных сахарным диабетом, может родиться больной ребенок. Характер наследования в настоящее время не совсем ясен, сложность прогнозирования наследования связана с генетической гетерогенностью сахарного диабета, построение адекватной модели наследования требует дополнительных статистических и генетических исследований.

По данным некоторых зарубежных авторов, вероятность наследования заболевания от мамы в этом случае составляет всего 4-5%, от отца — 7-9%; даже когда больны оба родителя, вероятность передачи заболевания по наследству не превышает 30%.

Сахарный диабет I типа развивается при воздействии на организм неблагоприятных факторов.

Соответственно, первичная профилактика сводится к профилактике вирусных заболеваний, исключительно естественному вскармливанию детей от рождения до 1-1,5 года, воспитанию устойчивости к стрессу, рациональному питанию.

**На вопросы отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне порекомендовали пройти обследование методом «Фемофлор 16». Что это за метод, для чего он применяется, чем отличается от посева на флору?

Слизистая оболочка влагалища здоровой женщины служит весьма надежным барьером на пути даже самых злобных микробов и вирусов. Эту защиту обеспечивает целый ряд механизмов, среди которых интенсивно-кислая среда, которая обеспечивает жизнедеятельность нормальной влагалищной микрофлоры — лактобацилл, или палочек Додерлейна.

Пока наши родные микробы живы, здоровы и дружат между собой, им хорошо с нами, а нам — с ними. Если в силу каких-либо причин (их довольно много) нарушается баланс влагалищной микрофлоры (ее состав, соотношения между представителями разных видов), защита значительно ослабевает, что создает благоприятные условия для про-

никновения патогенной и условно-патогенной микрофлоры.

Фемофлор — уникальная технология, основанная на использовании полимеразной цепной реакции (ПЦР) «в режиме реального времени». Эта технология на сегодняшний день позволяет дать самую полную количественную и качественную характеристику нормальной и условно-патогенной флоры урогенитального тракта у женщин. Фемофлор позволяет проводить исследование труднокультивируемых анаэробных микроорганизмов (которых в посеве нам не выделяют) и при этом обладает высокой чувствительностью и специфичностью. Правда, метод доступен пока не везде, однако лабораторная диагностика развивается семимильными шагами, и то, что казалось сказкой 20 лет назад, сегодня совершенно обычно и привычно.

Исследование проводят для определения наличия, степени и характера дисбаланса микрофлоры. Что, в свою очередь, крайне важно для врача при выборе тактики лечения и для контроля эффективности проведенного лечения.

Это исследование требуется в следующих случаях:

- если беспокоят неприятные симптомы (зуд, жжение, выделения, ощущения дискомфорта в области половых органов);
- перед планируемым оперативным вмешательством в области малого таза;
- если имеется ощущение дискомфорта после приема гормональных препаратов, антибиотиков;
- бесплодие;
- невынашивание беременности;
- планирование беременности;
- подготовка к экстракорпоральному оплодотворению
- при неэффективном лечении и неясных результатах других методов лабораторной диагностики.

Зная особенности состава микроорганизмов, можно вовремя заметить даже небольшие отклонения и еще до появления неприятных симптомов скорректировать их минимальными усилиями, предупредив развитие заболевания.

Кроме того, наладив биоценоз, можно восстановить нарушенную защиту слизистой, что является залогом успешной борьбы с вирусными и другими инфекциями.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**



бращаюсь к Вам в надежде на помощь. У меня вульгарные прыщи на лице. Вот уже 5 лет не знаю, как от них избавиться. Делали внутривенные уколы, переливания крови (аутогемотерапию), но все без толку. Сейчас наношу крем «Боро-плюс», но не уверена, что он поможет.

Для более конкретных рекомендаций хотелось бы уточнить Ваш возраст, фоновые заболевания или отсутствие оных (проблемы по гинекологии, со стороны желудочно-кишечного тракта, носоглотки, зубов и др.), так как кожа лица не функционирует отдельно от всего организма. Кроме того, прыщи бывают разные и тактика их лечения может заметно различаться.

Крем «Боро-плюс» однозначно не решит проблему пятилетней давности. Учитывая, что консультация весьма условная и заочная, дам несколько общих советов.

Очищать кожу желательно мягкой водой (если она жесткая, то можно ее фильтровать, кипятить или хотя бы отстаивать) комнатной температуры и нещелочным моющим средством, соответствующим типу кожи. Наша кожа должна иметь слабокислую реакцию, поэтому любимое в народе хозяйственное мыло — не лучший выбор. Скрабы, щетки, мочалки — отставьте! Их применение травмирует кожу, усугубляя картину. Средства, содержащие триклозан, хлоргексидин, не влияют на бактерии, ответственные за развитие угрей, а также могут раздражать кожу. Поэтому в данном случае они не полезны.

Спиртосодержащие лосьоны применять не стоит, так как спирт сушит и раздражает кожу.

Начиная применять любой препарат для лечения угрей, не ждите эффекта быстро. До появления положительных сдвигов нужно пользоваться средством не менее 1,5-2 месяцев. Лечение угрей — процесс длительный, он продолжается годами, поэтому, опять же, не ждите, что помазались 2-3 месяца, и все прошло навсегда. Чтобы совсем прошло, надо устранить причину, а ее не всегда возможно выявить (для этого и надо знать, что происходит по другим органам и системам), и, тем более, устранить радикально.

Во всем мире препаратами первого выбора для лечения угрей служат местные ретиноиды (средства, содержащие синтетические аналоги ретинола — витамина А).

В наших аптеках Вы можете найти «Дифферин», «Клензит», «Адаклин», а также комбинированные препараты

«Эффезел» (ретиноид в сочетании с антисептиком

бензоилпероксидом) и «Клензит С» (ретиноид с

местным антибиотиком

клиндамицином).

Эти средства —

безрецептурного

отпуска, однако,

очень внима-

тельно читайте инструкции, чтобы не получить проблем от лечения больше, чем от заболевания.

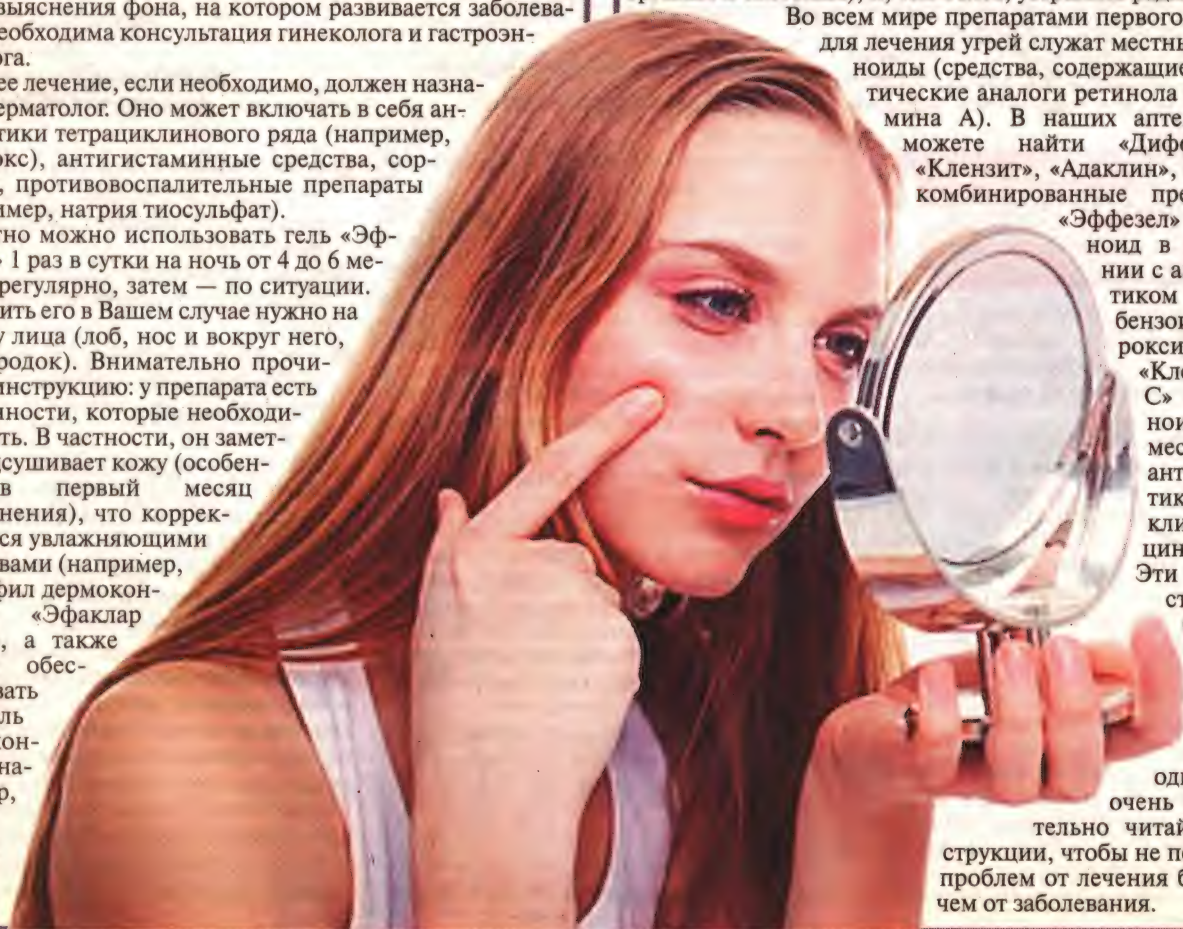
После 42 лет у меня стало твориться что-то странное с кожей на носу. Она стала жирной, поры расширились, возле крыльев носа появляются воспаления и гнойнички. Я протираю нос 2%-ным салициловым спиртом и на ночь мажу кремом «Розельян», так как иногда нос краснеет и становится болезненным при касании. Расширились капилляры возле крыльев носа, и это место постоянно розового цвета. Сейчас мне 45 лет!

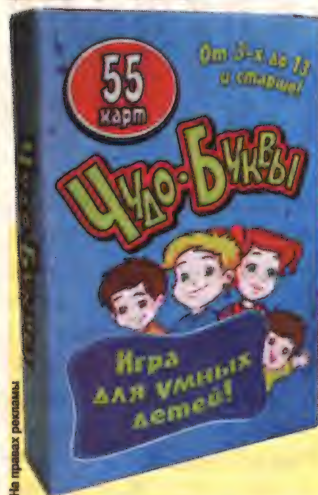
Скорее всего, у Вас розацеа, возможно, осложненная демодекозом (кожным клещом). Для исключения последнего необходимо сделать соскоб с пораженных участков. Для исследования берут покрывки гнойничков и содержимое сально-волосяных фолликулов (кожных пор). Такой анализ проводят в лабораториях при КВД или в клиниках, где имеется прием дерматолога. Перед соскобом нужно минимум сутки не умываться, ничем не обрабатывать кожу, не наносить кремы и декоративную косметику.

Для выяснения фона, на котором развивается заболевание, необходима консультация гинеколога и гастроэнтеролога.

Общее лечение, если необходимо, должен назначать дерматолог. Оно может включать в себя антибиотики тетрациклинового ряда (например, юнидокс), антигистаминные средства, сорбенты, противовоспалительные препараты (например, натрия тиосульфат).

Местно можно использовать гель «Эффезел» 1 раз в сутки на ночь от 4 до 6 месяцев регулярно, затем — по ситуации. Наносить его в Вашем случае нужно на Т-зону лица (лоб, нос и вокруг него, подбородок). Внимательно прочитайте инструкцию: у препарата есть особенности, которые необходимо знать. В частности, он заметно подсушивает кожу (особенно в первый месяц применения), что корректируется увлажняющими средствами (например, «Сетафил дермоконтроль», «Эфаклар ДУО»), а также может обесцвечивать текстиль при контакте: например, полотенца, наволочки.





«ЧУДО-БУКВЫ» —

игра для равнодушных родителей и смывленных детей!

Сегодняшние детские супермаркеты — это километры полок, заставленных игрушками. Большими и маленькими, красивыми и не очень, простыми и электронными. И среди них важное место занимают игрушки обучающие и развивающие, их великое множество! Что выбрать? Ведь у каждой игры свои достоинства и, к сожалению, — свои недостатки. Но, оказывается, и в такой ситуации есть отличное творческое решение. Именно таким решением можно назвать игру «ЧУДО-БУКВЫ», у которой, кажется, нет недостатков! Во всяком случае, пока никто не нашел!

Мы попросили ответить на вопросы о новой игре одного из ее разработчиков — «ответственного за чудо» Бориса Ворфоломеева.

«Веста»: У нас в руках — небольшая красочная коробка с надписью «Чудо-Буквы». А что в ней?

Борис Ворфоломеев: «Чудо-Буквы» — это карточки с красочными авторскими рисунками (hand made) и буквами русского алфавита. Игра создана Ассоциацией Развития Детского Интеллекта — АРДИ и предназначена для детей от 3 до 13 лет. Хотя и взрослые получают массу удовольствия, играя в «Чудо-Буквы».

Карточек 55 — мы повторили наиболее популярные буквы, чтобы играющие могли составить как можно больше слов!

«В»: А в чем, как сказала бы девочка Алиса из сказки Кэрролла, «чудесатость» этих карточек?

Б.В.: Вообще, слова Алисы как нельзя лучше подходят к нашей игре — чем больше в нее играть, тем она будет казаться «все чудеснее и чудеснее»! О достоинствах «Чудо-Букв» можно говорить долго, поэтому за самой подробной информацией я приглашаю всех на наш сайт www.bukvi.org — там об игре можно узнать всё: чем она интересна, насколько разнообразна, примерные варианты игр и где можно приобрести это «чудо».

«В»: Ну, хотя бы в нескольких словах...

Б.В.: С удовольствием! Прием «обучение через игру» известен давно, на нем и построены «Чудо-Буквы». В этом игра схожа со многими ее «собратьями». Но, будучи, как и они, «полезной для обучения» и «простой в обращении», она еще и чрезвычайно увлекательна — дети любят обыгрывать своих родителей! А родители от этого только выигрывают. «Чудесатость» и уникальность карточек — в заложенном в них потенциале: игра может служить вашему ребенку долгие годы. Уж, как минимум, лет десять — это точно! В разном возрасте из заветной коробочки с «чудо-буквами» ребенок будет извлекать... разные игры, всё новые и новые. «Чудо-Буквы» — это не одна игра, а целое собрание развивающих и обучающих игр в одной упаковке! Кстати, карточки отпечатаны на качественном плотном картоне и заламинированы — мы предусмотрительно заложили в них долгий срок службы.

«В»: Можно про разнообразие игр подробнее?

Б.В.: «Чудо-Буквы» — это игра, которая учит читать, думать, общаться и веселиться! Причем здесь «веселиться», спросите вы? Дорогие родители! «Делать серьезные лица», как говорил простоквашинский Шарик, нужно только для фотографии: вы будете потрясены, увидев, как с помощью веселых «Чудо-Букв» ваш ребенок стремительно развивается. Ведь с их помощью можно: учить буквы одну за другой; составлять простейшие слоги и даже слова; дети, которые уже умеют читать, могут использовать карточки в качестве настольных игр — например, всем знакомых «Балда», «Поле чудес», «Мемори», «Домино», составлять или загадывать кроссворды. Сколько всего, используя «чудо-буквы», можно придумать игр — от простых до самых сложных, даже мы, разработчики, не знаем!

«В»: А как же, например, привычные кубики или азбука — ведь они вполне удобны и хороши для знакомства с буквами и первых навыков чтения...

Б.В.: На наш взгляд, нам удалось в карточках «чудо-букв» совместить достоинства кубиков и книжной азбуки, да еще и в увлекательной игровой форме.

Да и для родителей в нашей игре «спрятано» множество плюсов. Вы не «наблюдатель» и не строгий учитель, называющий буквы и требующий их запоминания. Нет, вы — непосредственный участник игры вашего ребенка. Игры, в которой только одно неперемное правило — весело проводить время! Так подарите и ребенку, и себе живое общение! Его не заменить ничем — никакими многопроцессорными, с кучей «наворотов» и «прибамбасов» гаджетами!..

Подарив своему ребенку замечательную игру, вы сможете вместе с ним — хотя бы на часок! — вернуться в свое детство. А взрослым порою это просто необходимо...

«В»: И сколько же стоит эта чудо-коробочка с «Чудо-Буквами»? Где можно ее купить?

Б.В.: Стоит она недорого — не дороже кубиков и азбук. Повторюсь, полную информацию можно получить на нашем сайте www.bukvi.org. Поверьте, вы не будете разочарованы. А для тех, кто уже знаком с «Чудо-Буквами» и успел оценить эту игру, сообщаем: мы сейчас работаем над «Чудо-Цифрами» и «Чудо-Английским» — играми, уверен, не менее увлекательными и не менее полезными!

«В»: Ну, что же. Значит, так: вынимаем карточки из коробки...

НЕ ТРЕВОЖЬТЕ СОН!

В вашей семье оба супруга — «жаворонки», а дочурка растет такой соней: может сладко спать по 10-11 часов ночью, а днем не прочь прикорнуть еще на пару часиков? Естественно, вас охватывает вполне закономерное волнение: выпадает ли ваша крошка, не связан ли ее режим сна с какими-нибудь нарушениями психики?

Успокойтесь, у каждого ребенка потребность во сне индивидуальна. И ваша привычка рано ложиться спать может не передаться по наследству.

Придется приспосабливаться к суточным биоритмам «неразумного дитяти».

Чтобы успокоить некоторых мам, а некоторых заставить задуматься: обеспечивают ли они своим деткам достаточный отдых, мы познакомим вас с суточной потребностью во сне детей разного возраста.

У новорожденного — 22 часа.

В возрасте:

2 месяцев — 20 часов

3-5 месяцев — 16-17 часов

6-9 месяцев — 15-16 часов

10-18 месяцев — 13-15 часов

1,5-3 года — 12-13 часов

4-6 лет — 11,5 часа

7-11 лет — 11 часов

12-13 лет — 10-10,5 часа

14-15 лет — 9,5 часа.

Подготовила
Галина
УШАКОВА





МУЖЧИНЫ!

Средневековый рыцарь был с головы до ног обвешан железом и носил на себе шлем, кольчугу, доспехи, меч, а то и два. Современный рыцарь по количеству железных наименований не уступит своему предку: он весь увешан «гаджетами», и руки его постоянно тянутся к новым «игрушкам». Жаль только, что с помощью смартфона или планшета мышцы накачать не получится, а навредить здоровью можно легко и непринужденно.

«БАННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ»

В царские времена на Руси в качестве контрацепции использовали баню. Хорошо прогретый в парной мужчина временно становился... бесплодным. Ведь, как известно, идеальная температура мужских гениталий не должна быть выше 34-35°. Современные же мужчины, пользуясь техническими изобретениями, ежедневно «прогревают» то, что греть нежелательно, и рискуют остаться без потомства.

Кресла с подогревом. Если дорога с работы на личном авто, с учетом пробок, растягивается на несколько часов, а мужчина проводит это время в кресле с подогревом, к концу путешествия он может потерять способность к зачатию. Сегодня во многих автомобилях установлены кресла с подогревом. А ученые доказали, что они прекрасно нагревают и половые органы, которые природа «вынесла» за пределы мужского организма не просто так, а для лучшего охлаждения. «Бодрые и здоровые» сперматозоиды созревают только в прохладе. Превышение температуры тела на 4-5 градусов может погубить их, а если греться дольше 5-7 минут, то можно до дома доехать бесплодным.

Это касается и тех, кто любит прогреться и в офисном кресле. Удобно, спина не мерзнет, но кого мужчина «высидит» на таком стульчике?!

Конечно, не надо заставлять своего драгоценного плюхаться на холодное сиденье авто, но наекнуть, что за 10 минут даже куриные яйца могут свариться вкрутую, все же стоит.

Ноутбук. С изобретением ноутбуков

нам стало проще работать, играть, читать. Его можно везде таскать с собой, засыпать с ним в обнимку, класть на колени и часами предаваться любимым «электронным» занятиям.

Можно. Но не нужно. Ведь удобное устройство может стать причиной очень «неудобного» мужского бесплодия. Работающий ноутбук разогревается до 70-80°. Если он лежит на коленях, то согревает уже упомянутые железки, и шансы стать отцом у мужчины тают с каждым часом, проведенном за компьютерной игрой или общением в соцсети.

Ежедневные «заседания» с ноутбуком на коленях могут привести за полгода-год к нарушению потенции и даже бесплодию. Если мужчина не понимает, что ноутбук все-таки компьютер и место его на столе, а не на коленях, подарите ему охлаждающую подставку и почаще отвлекайте, чтобы отрывался от коварного друга, вставал и «проветривался».

«НЕТ ПРОВОДА — НЕТ ЧЕЛОВЕКА»

Когда беспроводные сети только появились, нам рассказывали, как это удобно и прекрасно: о спутанные провода не споткнешься, работу отдела случайным обесточиванием компьютерной сети не нарушишь...

Но неужели квартальный отчет важнее здоровья?..

Wi-Fi. Если у вас «завелся» ноутбук, то где-то рядом, скорее всего, «притаился» и Wi-Fi. Конечно, это удобно: никаких дополнительных кор-

бочек.

Но, возможно, и никаких детей. Исследований на эту тему пока немного, но в том, что любое электромаг-

нитное излучение (в том числе и Wi-Fi) может стать причиной неблагоприятных отклонений в организме, ученые единодушны.

Проводили такой эксперимент: рядом с передатчиком Wi-Fi на несколько часов поставили образцы семенной жидкости. В результате 25% сперматозоидов погибли, а у остальных нарушилась структура ДНК.

Вывод прост: излучение серьезно ухудшило их качество, а следовательно, может привести и к бесплодию. Да, в организме все процессы протекают иначе, чем в баночке с образцами, но повод сократить время использования Wi-Fi определенно есть.

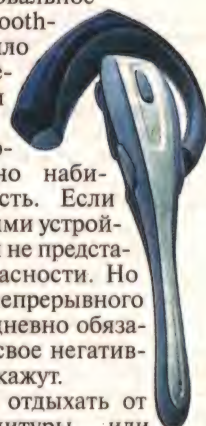
Bluetooth. Повальное увлечение bluetooth-гарнитурами пошло на спад, но на смену им пришли беспроводные наушники, которые стремительно набирают популярность. Если пользоваться такими устройствами в меру, они не представляют особой опасности. Но несколько часов непрерывного пользования ежедневно обязательно действие свое негативное на здоровье окажут.

Давайте голове отдыхать от излучения гарнитуры или наушников, иначе раздражительность, нервозность и хроническая усталость вам обеспечены. Серьезные последствия проявятся не сразу, но через несколько лет могут возникнуть головные боли, проблемы с памятью и даже увеличится риск заболеть раком.

«УХИ, УХИ, УХИ!...»

— кричал Хмырь в «Джентльменах удачи». Ему уши шахматной доской прижали. Это сразу больно, но можно растянуть удовольствие и «прижать уши»... наушниками. Даже обычными, проводными.

Британские ученые предостерегают, что любители слушать музыку на большой громкости больше часа в день рискуют оглохнуть уже через несколько



лет. Ухудшение слуха заметно не сразу. Звуки «исчезают» постепенно: сначала шепот, шелест, затем тихие мелодии, а потом... уже поздно. Любой звук громче 105 децибел (обычный разговор — 60) может повредить слух за 15 минут. Большинство же современных mp3-плееров (телефонов, смартфонов и т. п.) «умеют» доводить громкость до 120 децибел, что сравнимо с сиреной «скорой помощи».

Чтобы избежать глухоты, контролируйте громкость, следуя простым правилам: окружающие не должны слушать музыку из ваших наушников, а вы их разговор слышать должны. Заведите себе правило: «60/60», то есть не слушать музыку больше часа и громче 60% громкости, на которую способен плеер.

«НЕ СПИ — ЗАМЕРЗНЕШЬ!»

Каждый из нас настраивает планшет, телефон, электронную книгу «под себя», и первое изменение обычно касается яркости, которую вы-

ставляют на максимум. Мало того, что такая картинка «бьет по глазам», быстро их утомляя, повышенная яркость лишает нас возможности полноценно отдохнуть ночью.

Американские исследователи из Центра изучения света (LRC) заявляют, что при работе вечером с устройством, подсветка экрана которого максимальна, за два часа снижается выработка мелатонина — гормона молодости и красоты. Он отвечает за биоритмы сна, восстановление клеток кожи и даже препятствует развитию раковых опухолей.

В темное время суток количество мелатонина увеличивается, благодаря чему мы засыпаем. Вырабатывается же он только в полной темноте. Ученые доказали, что двухчасовая игра на планшете при полной яркости снижает уровень этого важного гормона почти на четверть. Следствие — бессонница, хроническая усталость и не только. Кстати, не менее опасны и компьютеры, и ноутбуки, и телефоны, в которых есть телевидение. Их яркий свет будоражит организм перед сном, не дает возможности набраться сил, усвоить полученную информацию и просто полноценно отдохнуть.

Все это — невидимые процессы, которые скажутся не сразу.

А зрение можно потерять гораздо быстрее. О вредном влиянии компьютер-

ного монитора на глаза знает каждый. Изобретены очки, защитные экраны, сами мониторы модернизируют — все для того, чтобы снизить риск ухудшения зрения. А если мы просто возьмем монитор в руки, глазам легче станет? Нет.

Наши глаза привыкли видеть отраженную картинку, а на планшете или в электронной книге изображение самосветящееся.

Значит, если мужчина весь день просидел за компьютером в офисе, а дома вечером «добавил» пару часов, играя на планшете, то проблемы со зрением ему гарантированы, вплоть до полной его потери.

НАБИРАЕМ НОМЕРОК...

Вредное воздействие сотовых телефонов (смартфонов, КПК и т. п.) на человека признали уже официально. Если много разговаривать по мобильнику, то ухудшается память, сон, способность к обучению, появляются головные боли и утомляемость, возрастает риск развития опухолей. И это еще не все. Согласно исследованиям итальянских ученых, многочасовые разговоры по телефону замедляют подвижность сперматозоидов, почти «усыпляют» их, и могут довести мужчину до бесплодия!

Длинный разговор вреден и для... глаз. Когда мы держим телефон возле уха, электромагнитное излучение телефона разрушительно

влияет на хрусталик. В результате острота зрения падает.

Если разговаривать по мобильнику в машине, то его губительное влияние усиливается: автомобиль действует на излучение как экран. Так что бросаем отвлекать своих мужчин звонками во время движения. У них и так уже сиденья с подогревом есть.

Опасен телефон и в режиме ожидания. Мужчине достаточно в течение года по одному часу в день носить мобильник в переднем кармане брюк, чтобы получить проблемы с потенцией. А дольше — больше.

Но по-настоящему мобильный телефон становится вреден, когда теряет сеть. Режим «поиск сети» включает все вредные сигналы на полную мощность. Эти импульсы действуют в первую очередь на хозяина телефона. 10-20 минут в день таких «поисков» абсолютно безопасны, но если вы находитесь «вне сети» по 3-4 часа, то че-

рез несколько лет могут появиться все упомянутые осложнения.

Очень вредно оставлять телефон на прикроватной тумбочке, используя его как будильник. Ведь коварное устройство ночью не спит, а напряженно работает в ожидании вызова, теряет и находит сеть, и, увы, вредит вашему головному мозгу. Из всего этого можно сделать вывод, что чем дальше телефон от организма, тем лучше. А чем реже, тем прекраснее.

НОВЫЕ ЭПИТЕТЫ

В XXI веке «лебединая» шея превратилась в «текстовую», «зоркий глаз» — в сухой, а обычный палец — в «смартфонный». И это не эволюция, не мутация, а новые профессиональные болезни «белых воротничков». Если ваш мужчина работает в офисе и все чаще жалуется на боль, сухость, жжение в глазах, ухудшение зрения, значит, у него синдром «сухого глаза». Раньше это заболевание появлялось годам к 60, теперь «помолодело».

Во время работы за компьютером или веб-серфинга мы моргаем гораздо реже, и роговица недостаточно увлажняется. В результате долгого чтения с монитора компьютера или мобильного устройства и развивается синдром «сухого глаза».

На боли в шее и затылке все чаще жалуются обладатели планшетов, смартфонов, которые проводят «в них» много времени. Когда мы держим устройство в руках, то наклоняем голову и немного вытягиваем шею вперед. Все это приводит к ущемлению и повреждению нервов, увеличивает нагрузку на мышцы шеи и плеч.

Симптомы «боли в запястьях и большем пальце руки» известны мировой медицине как третий недуг нового века —

«смартфонный палец».

Неудобное положение

руки, множество мелких и

однообразных дви-

жений провоцируют нару-

шение кровообращения, напряже-

ние мышц, сдавливание и даже

отек нерва в запястье. Долгое

скольжение большим или указа-

тельным пальцем по сенсорно-

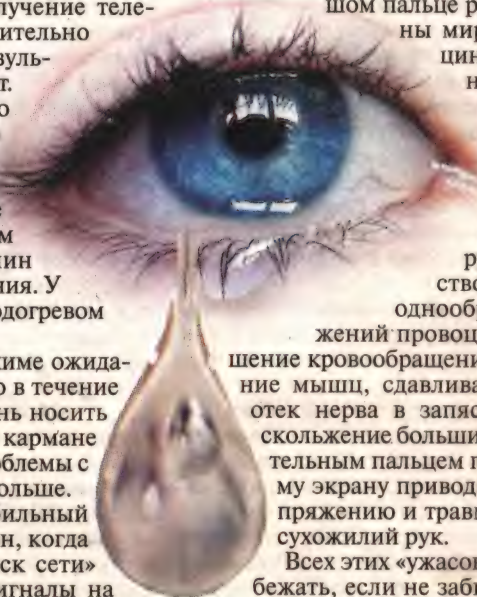
му экрану приводит к перена-

пряжению и травмам мышц и

сухожилий рук.

Всех этих «ужасов» можно избежать, если не забывать делать перерывы в работе, играх или чтении с экранов электронных устройств каждый час. Все не так страшно, ведь предупрежден, значит, вооружен?

Подготовила **Елизавета БЕЛОУСОВА**



МАСЛИНА ЕВРОПЕЙСКАЯ, или оливковое дерево

Olea europaea L.



Вечнозеленое дерево или крупный кустарник из семейства маслинных высотой от 3 до 7 м, с кривым стволом, сильно уплощенным в нижней части, широкой кроной, пепельно- или зеленовато-серой растрескивающейся корой. Листья кожистые, ланцетные или овальные, сверху зеленые, снизу серебристо-серые. Каждый лист живет примерно год: весной распускается из почки, а следующей весной опадает и замещается новым. Листопад проходит постепенно, безлистными оливковые деревья не бывают никогда.

Цветки у маслины душистые, мелкие, снабжены короткими цветоножками, собраны в кистевидные или метельчатые соцветия. Опыление маслины осуществляется ветром и насекомыми, но для него, как и для развития плодов, необходима температура выше 20°. Цветет маслина в мае-июне, плоды созревают в сентябре-ноябре.

Плод — почти черная, темно-синяя или темно-фиолетовая костянка с мясистым съедобным околоплодником и крупной косточкой. У некоторых сортов плоды очень крупные, размером с хорошую сливу — до 4 см длины и около 3 см в диаметре. Косточка продолговатая, бурая. Созревают плоды медленно, для этого им нужна теплая осень. При температуре ниже 0° недозревшие плоды осыпаются.

Оливковое дерево — чемпион среди плодовых культур по продолжительности жизни. Сегодня в Палестине можно найти деревья старше 2000 лет.

Маслина культивируется на Ближнем Востоке или в Средиземноморье с древнейших времен. Еще в VI веке до нашей эры маслину европейскую выращивали в садах Древней Греции, а затем и Римской империи. Ветвь оливкового дерева считалась символом мира. Победителей на олимпиадах награждали венком из оливковых ветвей. Оливковое масло втирали в кожу.

В нашей стране маслину выращивают только в причерноморских районах Краснодарского края на весьма ограниченной площади, причем только морозостойкие ее сорта,

выведенные в Крыму, в Никитском ботаническом саду.

В диком виде маслина европейская нигде не встречается, но это культурное растение способно дичать. В южной Европе одичавшее оливковое дерево в виде колючего кустарника образует труднопроходимые заросли. Плоды его мелкие и пищевого значения не имеют.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Листья заготавливают в период цветения растения, сушат в тени, рассыпая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в матерчатом мешке не более года.

В плодах маслины накапливаются жирные ненасыщенные кислоты, которые извлекаются из них и известны нам как оливковое масло, которое считается лучшим в мире жиром растительного происхождения и используется в кулинарии и для изготовления консервов высших сортов.

При жестком горячем прессовании маслин получают масло для технических нужд. Оно горит почти без копоти, поэтому его наливают в лампы, которые зажигают перед иконами в домах и христианских храмах.

Народная медицина применяет оливковое масло как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство. Его также используют при желчно-каменной болезни, запорах, особенно у детей и истощенных людей, при кровотечениях геморроидальных узлов, воспалительных

заболеваниях желудка и кишечника, для уменьшения раздражения слизистых оболочек, при отравлении жидкостями, вызывающими ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка, как смягчающее средство при образовании твердых корок на язвах, для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей.

На Руси при отравлениях сильнодействующими ядами (типа мышьяка), с целью дезинтоксикации и промывания желудка, пострадавшим давали пить в больших количествах смесь молока и оливкового масла до появления рвоты.

При болях в животе, отравлениях, запорах прием масла чередовали с талой водой и теплым молоком.

Использовали оливковое масло как втирание при укусах собак и змей, комаров и других насекомых, при парше волосистой части головы.

Оливковое масло способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому может рассматриваться как профилактическое средство, препятствующее развитию атеросклероза.

Медики отмечают, что жители районов Греции и Италии, где выращивают маслину и постоянно употребляют в пищу масло из ее плодов, значительно реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем в других регионах.

Оливковое масло служит основой для мазей и пластырей, а также растворителем некоторых лекарственных веществ, назначаемых в виде внутримышечных и подкожных инъекций.

● При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта оливковое масло принимают по 60 мл 3 раза в день до еды.

● При гипертонической болезни, как мочегонное при отеках, а также для профилактики и лечения атеросклероза и ожирения назначают отвар листьев: 1 ст. ложку сушеного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 5-10 минут, процеживают и кипяченой водой доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

● В качестве глистогонного средства, а также при упорных запорах оливковое масло принимают от 1 ч. ложки до 1 чайной чашки, периодически повторяя приемы.

● При головных болях теплое масло закапывают в ухо.

● При лечении кашля оливковое масло смешивают с яичным желтком и сахаром.

Принимают утром и вечером по 2 ч. ложки.

● Для очищения злокачественных язв их смазывают кашицей из спелых плодов маслины в смеси с уксусом.

Лилия ГЛЕБОВА





В ЧЕМ ВЫРАЩИВАТЬ РАССАДУ?

Начиная уже с февраля, дачники высевают семена для получения рассады. Каких только пластиковых ящиков сейчас ни продают! Вот только все они глубокие, в них хорошо пересаживать рассаду после пикировки. А для посева семян нужна мелкая и компактная тара.

● Для этой цели подойдут влагонепроницаемые картонки из-под сока или молока. Достаточно обрезать одну боковую сторону и заполнить емкость почвой. Такие картонки особенно хороши, когда надо вырастить рассаду для нескольких культур или нескольких сортов одной культуры.

Очень удобно каждый из них сеять в отдельную картонку. Кроме того, к ней легко прикрепить степлером пакетики из-под семян, чтобы было понятно, где какой сорт вы посеяли.

● Яичные скорлупки могут заменить и емкость для рассады, и удобрение.

В каждую половинку скорлупы сажают 1-2 семечка, а когда рассада подрастет, ее можно прямо со скорлупой высадить на грядку, но предварительно лучше смять скорлупу, чтобы она быстрее растворилась в почве. Главное достоинство этого метода посева в том, что выращенная в скорлупе рассада не нуждается в пикировке.

ЧТО ЗА САД БЕЗ ПТИЦ!

Все знают, что птицы помогают садоводам бороться за чистоту сада, поедая различных вредителей. Привлеките птиц в свой сад, обеспечив их жильем и пропитанием, пока его недостаточно.

Пока еще не растаял весь снег, устройте для птиц кормушку из стеклянной бутылки или цветочного горшка.

● Для кормушки из бутылки вам потребуется скотить деревянную подставку с емкостью в нижней части. Заполните бутылку смесью семян, полностью засыпьте семенами емкость в подставке, затем закрепите бутылку вверх дном так, чтобы горлышко опиралось на семена в емкости. По мере того, как птицы будут съедать семена, они будут высыпаться из бутылки.

● Прекрасную кормушку можно соорудить из пластикового цветочного горшка и двух поддонов. Вырежьте горячим ножом несколько отверстий в стенках горшка до самого дна: из них будут высыпаться семена. Затем соедините шурупами горшок и поддон. А сверху накройте горшок еще одним поддоном, чтобы семена не промокли под дождем и снегом. Поставьте кормушку на пень или прикрепите к столбику ограды.

● Прекрасный «птичий домик» получится из прохудившегося ботинка или старого заварочного чайника, от которого потерялась или разбилась крышка. Прикрепите «домики» к стене или дереву. Только не забудьте хотя бы частично заполнить новый домик сеном, соломой, веточками, любым природным материалом, который необходим птицам, чтобы вить гнезда.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



КАРАНТИН ДЛЯ «НОВОСЕЛА»

Моя подруга купила комнатный цветок в плошке, принесла домой и поставила на подоконник среди других цветов.

Через некоторое время это новое растение заболело, а потом оказалось, что и другие растения заражены. Ей, наверное, надо было выдержать «новичка» в карантине? Но как правильно проводить карантин, чтобы уберечь здоровые цветы от заражения?

Если Вы принесли в дом новый цветок или перенесли на зимовку растение с балкона, внимательно осмотрите его на наличие вредителей: проверьте внутреннюю поверхность листьев, земляной ком, бутоны. Но даже если вы ничего не заметили, это не означает, что растение на 100% здорово. Не все болезни проявляются сразу. Поэтому растение надо обязательно подержать на карантине. Для этого необходимо изолировать растение в помещение, где нет других цветов. Если нет такой возможности, создайте преграды для вредителей: ими может служить ширма или мини-парник. Помните, что условия содержания растения не должны ухудшаться. Лучше всего держать растение на карантине не меньше месяца. За это время вредители, если они есть, дадут о себе знать. Ежедневно осматривайте растение: не появились ли на нем пятна, налет или какие-нибудь насекомые. Если по прошествии месяца растение чувствует себя хорошо, его можно «подселить» к другим обитателям Вашего дома. Если комнатный цветок действительно оказался больным, почитайте литературу, попытайтесь определить причину болезни, узнайте, заразна она или является следствием неправильного ухода.

Если растение заразно, ему прямая дорога в пакет для мусора, а место, где находилось растение, надо продезинфицировать. Можно, конечно, попытаться «больного» вылечить: обработать химическими или биопрепаратами, которые подходят для данного вида заболевания.

ЦВЕТЫ ДЛЯ МУЖЧИН

Скоро 23 февраля. Мы с коллегами-женщинами уже задумываемся, что можно подарить мужчинам нашего отдела. Насколько уместно преподнести в подарок мужчине комнатное растение и какое выбрать?



Даже если мужчина не является заядлым цветоводом, отклонять вариант с комнатным растением сразу не стоит. Комнатный цветок может стать достойным подарком. Главное — выбирайте растение неприхотливое и несложное в уходе. Комнатный цветок в горшке отлично впишется в интерьер кабинета или гостиной и долго будет радовать своего обладателя.

Так какие же растения считаются «мужскими»?

Преподнести в подарок сильному полу можно антуриум, драцену, фикус, кактус, бонсаи, бамбук. Самым выносливым растением можно считать кактус.

Сейчас в цветочных магазинах их представлено множество видов. Кактусы не нуждаются в тщательном уходе и могут долгое время обходиться без полива. Такое растение уместно подарить сотруднику, который много времени проводит за компьютером — считается, что кактусы хорошо задерживают вредные лучи, исходящие от монитора.

Фикус способен очистить помещение от отрицательной энергии. Его считают символом семейного счастья.

Антуриум символизирует мужское начало.

Драцену в Америке называют «деревом счастья», она приносит в дом богатство и заряжает бодростью.

Древняя легенда гласит. Жили в одном племени юноша и девушка.

Они полюбили друг друга, но отец девушки — Верховный жрец, был против их союза, так как юноша был бедным воином. Молодой человек все-таки решил попытаться счастья и попросил руки дочери жреца. Это разозлило отца. Воткнул он со всей силы в землю сухую палку и сказал воину, что отдаст свою дочь в жены только в том случае, если эта палка зацветет в течение пяти дней. В противном случае его ждет смертная казнь. И случилось чудо: на четвертый день палка дала первые ростки, а на пятый полностью покрылась зеленой листвой. Жрец сдержал обещание, а влюбленные стали приходить к дереву и благодарить богов...

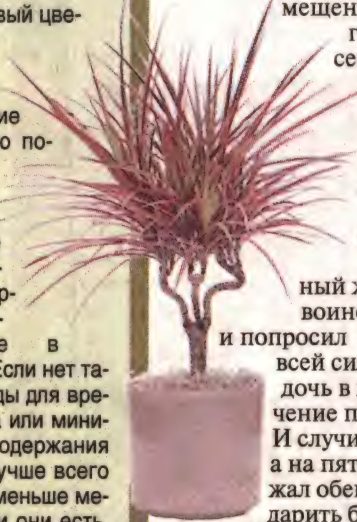
Солидно будет смотреться и добавлять в интерьер восточные ноты такое растение, как бамбук.

Он подойдет в качестве подарка и руководителю организации.

Бамбук — символ долголетия. Китайцы также верят, что растение обязательно принесет своему владельцу удачу в бизнесе.

Миниатюрные деревца, выращенные в стиле **бонсаи**, излучают активную энергию, повышают работоспособность и символизируют могущество и долголетие. Однако стоит заметить, что за таким растением нужен особый уход. Если Ваш коллега — человек увлекающийся, возможно, ему придется по душе новое хобби.

Преподнося в подарок растение, обязательно поделитесь полезной информацией: что оно символизирует, чем полезно, а также подарите и небольшую памятку по уходу за цветком.



ЦВЕТОК ДЛЯ ВОДОЛЕЯ

У моей подруги день рождения 10 февраля. По знаку зодиака она — Водолей. Какое комнатное растение подойдет ей больше всего в качестве подарка?

Водолеи — натуры чувствительные, сентиментальные. Они отличаются яркой индивидуальностью и порой даже эксцентричны. И растения должны отражать их характер: быть необычными и оригинальными.

Водолеям подойдут такие растения.

Маранта — тропическое многолетнее травянистое растение. Привлекает к себе внимание большими, красивыми листьями разнообразных расцветок. Другое название — «молящийся цветок», маранта получила из-за своей особенности: при недостаточном освещении ее листья поднимаются вверх.

Абутилон. Его также называют комнатным кленом. Это название растение получило благодаря красивым листьям, напоминающим кленовые.

При правильном уходе может достигать 2 метров в высоту.

Абутилон неприхотлив, цветет с мая по октябрь прекрасными колокольчиками различных окрасок и повышает влажность окружающего воздуха. Считается, что абутилон способен улучшать настроение своего хозяина.

Молочай красивейший, или Вифлеемская звезда. Это необычное растение имеет мелкие неприметные цветки, но их окружают яркие и эффектные прицветники. Стоит отметить, что молочай — растение короткого дня, и для повторного цветения — осенью — ему необходимо искусственно ограничивать световой день, то есть, освещение.

Бокарнея, или Нолина. Вырастает до 1 метра в высоту. Растение интересно своей формой: имеет бутылкообразный ствол, а его верхушка состоит из длинных тонких листьев.

Считается, что эти растения обязательно помогут своему владельцу-Водолею открыть для себя что-то новое и принесут в его жизнь интересные идеи и решения, что для людей этого знака чрезвычайно важно.

ПОЧЕМУ НЕ ЦВЕТЕТ ОРХИДЕЯ?

У меня растет орхидея фаленопсис. Она так красиво цвела, но вот уже около восьми месяцев мы ждем ее цветков, а их нет. Что может являться причиной такого длительного «отдыха» растения, что можно предпринять?

Орхидеи фаленопсис достаточно неприхотливы в уходе и могут радовать нас обильным цветением не один раз за год. Если Ваше растение не хочет цвести, причин может быть несколько.

● **Температура окружающего воздуха.** Наиболее подходящая температура для содержания орхидеи днем — 20-24°, ночью — 16-18°. Оптимальными считаются колебания в 4°, они и могут вызвать цветение. Если температура выше 25°, у орхидеи активно образуются новые листья, а цветет она хуже. Если в теплое время года перепады происходят естественным образом, то в период отопительного сезона могут возникнуть сложности. Чтобы снизить температуру, можно прикрывать батареи на ночь полотенцами.

● **Полив.** Чрезмерный полив может привести не только к загниванию корней, но и к прекращению цветения. Помните, что поливать орхидею нужно только тогда, когда субстрат полностью просохнет. Попробуйте ограничить полив. Ведь в природе орхидеи цветут как раз в засушливый сезон.

● **Освещение.** Орхидея — светолюбивое растение, но прямых солнечных лучей не любит, и от них цветок надо беречь, иначе растение может получить ожог. Считается, что лучше всего цветут орхидеи, расположенные на окнах, выходящих на восток и юго-восток. Однако, когда растение цветет, потребность в освещении у него практически отпадает, и его можно перенести вглубь помещения. Но только на период цветения!

Попробуйте оптимизировать условия содержания орхидеи, применив вышеуказанные советы, и, возможно, в скором времени

Ваша орхидея порадует Вас новыми бутонами.

Подготовила
Мария
СТАРОДУБЦЕВА

К вашему столу ГОТОВИМ С ВЫДУМКОЙ

Что отличает хорошую хозяйку? Умение приготовить еду из тех продуктов, что есть в холодильнике, да так, что обычный завтрак или обед покажутся праздничным застольем. Чтобы достичь таких кулинарных высот, надо не просто уметь готовить, но и иметь фантазию. Блюда, которые мы предлагаем вашему вниманию, не высокая кухня, но они вкусные, оригинальные и приготовлены с выдумкой.

ЗАВТРАК ДЛЯ ЛЮБИМОГО

В феврале у женщин есть еще два повода показать своим мужчинам, что они любимы. Ведь мужчинам очень нравится, когда женское внимание можно измерить килокалориями.



ЯИЧНИЦА «СЕРДЕЧНАЯ»

Что может быть прозаичней яичницы с сосиской? Но даже она станет необычной, если оформить ее с любовью.

Вы можете использовать овощи, какие есть под рукой. А для приготовления главного блюда возьмите самые длинные сосиски, какие найдете в продаже, надрежьте, сверните сердечком, скрепите зубочисткой, уложите на сковороду в разогретое масло и вылейте в середину «сердечка» по яйцу.

Перенести сердце на тарелку, не повредив, может широкая лопатка.



СЕРДЕЧКИ ФРИ

Даже обычный картофель фри можно приготовить с выдумкой. Крупные картофелины очистите, порежьте вдоль ломтиками толщиной в 1-1,5 см и вырежьте из них формочкой для печенья сердечки. Пожарьте картофель во фритюре, а когда он будет готов, посолите его, поперчите по вкусу, посыпьте размятой пальцами сухой зеленью, перемешайте и выложите на бумажную салфетку, чтобы она впитала лишнее масло.



КРУЖЕВНЫЕ БЛИНЧИКИ

Все мужчины обожают блинчики. Наверняка им понравится и кружевное чудо. Обычным блинным тестом, выпущенным на сковороду тонкой струйкой, можно нарисовать кружевное сердечко, слова любви или ваши инициалы.

Если у вас нет бутылочки с острым носиком из-под кетчупа или горчицы, замените ее пластиковым пакетом из-под молока или обычной пластиковой бутылочкой емкостью 0,5 л с дырочкой в крышке, которую можно проделать раскаленной на огне цыганской иглой.



«ВЛЮБЛЕННОЕ СЕРДЦЕ»

Умение сделать правильный косой срез, зубочистка и маслины. Вот и все, что потребуется вам для «сооружения» пронзенного стрелой сердца из сосиски и маслины.



МИНИ-ПИРОГИ

Из песочного теста можно легко приготовить замечательные и вкусные мини-пироги к чаю.

Смешайте 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку погашенной соды, пачку размягченного сливочного масла, добавляйте понемногу просеянную муку и замешивайте тесто. Как только оно станет мягким и эластичным, положите его между двумя листами бумаги или полиэтилена и раскатайте. Чтобы вырезать сердечки диаметром 10-12 см, вам понадобится большая форма для печенья. Если такой нет, вырежьте шаблон из картона. На одно сердечко положите начинку, прикройте вторым, с помощью вилки зажмите края и выпекайте в духовке до золотистого цвета.

Для начинки возьмите сливочный сыр или смешанный с сахарной пудрой и ванилином творог и кусочки замороженной, порезанной и отцеженной от сока вишни или клубники. Подойдут также ягоды малины или смородины. Прослойка из сыра или творога должна впитать лишний ягодный сок, который образуется во время выпекания.



КОРЗИНОЧКИ С КЛУБНИКОЙ

Квадратики готового слоеного дрожжевого теста надрежьте по диагонали, оставив в центре кружок размером с пятирублевую монету. Подогните уголки теста, двигаясь по часовой стрелке, чтобы получилось подобие вертушки-флюгера. На середину вертушки положите кусочек сладкого плавленого (можно шоколадного) сыра и половинку клубники. Дайте корзиночкам расстаться, смажьте яйцом и выпекайте в духовке до готовности.



ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ

Этот закусочный торт выглядит чуть ли не наряднее и красивее, чем торт десертный. Для него лучше всего подойдет белый или серый круглый хлеб с легкой пористой структурой. Обрежьте с каравая корки и разрежьте его по горизонтали на три коржа равной толщины.

Для начинки первого слоя и обмазки вам потребуются форшмак из филе 2 крупных малосолёных или вымоченных в молоке сельдод, 2 плавленых сырков, 4 вареных яиц, 1 крупной луковицы и 2 очищенных зеленых яблок без сердцевин. Пропустите все эти продукты через мясорубку или взбейте блендером, поперчите и выложите часть форшмака на первый хлебный корж слоем толщиной в 1 см. Уложите сверху кружочки свежего огурца и накройте вторым коржом.

Смажьте его сливочным маслом, выложите внахлест тонкие ломтики малосолёной красной рыбы, полейте горчичным соусом или смесью майонеза с горчицей. Поверх рыбы уложите половину кочана нашинкованной пекинской капусты и накройте третьим коржом.

Обмажьте весь торт оставшимся форшмаком, если он слишком густой, добавьте в него немного майонеза. Сверху прилепите листики петрушки (по желанию можно использовать зелень укропа, кинзы или перья зеленого лука). Украсьте верх торта веточками, розочками из красной рыбы, кружочками вареного яйца, редиса, огурцов и рубленой зелены.

НЕПЕЧЕННЫЙ ЧИЗКЕЙК «ШОКОЛАДНОЕ СЕРДЦЕ»

Возьмите 350 г шоколадного печенья измельчите в крошку, смешайте с 0,5 пачки размягченного сливочного масла и выложите в круглую форму для запекания, чтобы получился корж с невысокими бортиками. Утрамбуйте корж толкушкой или пустой бутылкой и поставьте в холодильник, пока будете готовить начинку.

Залейте 3 ст. ложки желатина водой на 10-15 минут. 0,5 кг творога протрите через сито, добавьте 2 ст. ложки сахара, ванилин или ванильный сахар, цедру лимона, 1 ч. ложку лимонного сока и взбейте миксером. Набухший желатин нагрейте до полного растворения, добавьте к нему 100 г сахара и мешайте, не снимая с огня, пока сахар не растворится. Дайте желатину немного остыть и влейте в творожную массу тонкой струйкой при постоянном помешивании. 0,5 л охлажденных жирных сливок взбейте с 2 ст. ложками сахарной пудры в крепкую пену. Смешайте сливки с творожной массой, отложите чуть больше 0,5 стакана суфле в отдельную миску, добавьте к нему 1 ч. ложку с горкой порошка какао и перемешайте.

Остальное суфле вылейте в форму поверх коржа, разровняйте, а затем из кондитерского мешка отсадите на поверхность чизкейка шоколадное суфле в виде шариков. Поставьте чизкейк в холодильник до полного застывания. А когда вы разрежете его, шарики на срезе станут «сердечками».



ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

Эта закуска подходит для тех, кто не боится есть сырые шампиньоны. Конечно, крупные белые или коричневые шампиньоны можно предварительно отварить в подсоленной воде. Закуска из вареных грибов тоже будет вкусной, но выглядеть будет иначе.

Заполните шляпки шампиньонов смесью из мелких кубиков жареной куриной грудки, кусочков отварной брокколи и измельченных грецких орехов. Выложите закуску на блюдо и полейте лимонным соком, смешанным с оливковым маслом.





А ВСЕГО ЛИШЬ НАРЕЗКА!

Несколько видов сыра (обычного и плавленого), немного сырокопченой и вареной колбасы, пара маслин — и перед вами такая замечательная совушка, что ее даже есть жалко. Оформление такой сырно-колбасной нарезки займет у вас чуть больше времени, чем обычно. Оно требуется, чтобы фигурно порезать сыр.



ОМЛЕТНЫЙ РУЛЕТ

Взбейте яйца с молоком, мукой, добавьте очень мелко порезанный зеленый лук, отварные куриное мясо и морковь, посолите, поперчите и испеките тонкий омлетный блинчик на большой сковороде. Пока он горячий, сверните его рулетом.

Получится обычный омлет, но за счет разноцветных вкраплений он будет выглядеть очень аппетитно. Добавки в омлет можете варьировать по желанию, главное, чтобы туда входили продукты ярких цветов: зеленого, оранжевого, красного.

Рулет будет особенно нарядным, если вы возьмете яйца с ярким желтком.



МЯСНОЙ РУЛЕТ

Надоели тефтели? Приготовьте из фарша рулет.

На салфетке или полиэтиленовом пакете разложите полоски бекона, поверх них — фарш с рисом, приправленный солью и перцем, слоем 2 см, разровняйте, на середину выложите тертый сыр, кубики сладкого перца и помидора, зеленый горошек. Соедините с помощью салфетки края рулета и аккуратно переложите его на смазанный маслом противень швом вниз. Запекайте рулет до готовности.



ЗАПЕКАНКА

Если у вас в холодильнике осталось немного фарша и грибов, а в шкафу стоит банка консервированной фасоли, у вас есть шанс накормить семью вкуснейшей запеканкой. Мелко порезанные грибы и лук обжарьте, смешайте отцеженную фасоль с сырым фаршем и грибами, посолите, поперчите и выложите в смазанную маслом форму для запекания. Если найдется немного оливок или маслин, разрежьте их пополам и разложите сверху. Залейте запеканку взбитыми яйцами, если есть половинка сладкого перца, порежьте его тонкими полосками и разложите сверху и поместите в разогретую духовку.



ФАЛСОМАГРО

Так называют мясные рулеты, свернутые из нескольких видов мяса.

Разложите на столе слегка отбитые ломтики свинины, чтобы они образовали единый пласт, посолите, поперчите. Поверх мяса уложите слой тонких кружков ветчины, посыпьте хлебными крошками или панировочными сухарями из белого хлеба, поверх крошек разложите ломтики сыра и вареных яиц, посыпьте кедровыми орешками и вяленой вишней или чуть кисловатым изюмом. Сверните рулет, обвяжите белыми нитками, поместите в рукав для запекания. Концы рукава перетяните нитками так, чтобы для рулета осталось немного свободного пространства.

Опустите запактованные рулеты в кастрюлю с кипящей водой, варите 15-20 минут, затем выньте и дайте остыть. Освободите рулеты от рукавов и ниток и порежьте ломтиками.



РУЛЕТ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Отварите пакет замороженной брокколи в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, чтобы вода полностью стекла, а капуста остыла. Крупные соцветия разрежьте. Смешайте брокколи с тертым на крупной терке сыром.

Дрожжевое тесто раскатайте в прямоугольник толщиной 0,5 см. На середину пласта выложите капусту с сыром, подогните края теста с двух сторон (см. фото). Свободное от начинки тесто надрежьте полосками одинаковой ширины от края теста до начинки и сплетите из этих полосок «косу», накрывая начинку. Смажьте готовый рулет взбитым яйцом, посыпьте семенами кунжута и отправьте в разогретую духовку. Выпекайте рулет до золотисто-коричневого цвета.



Что может быть вкуснее свежее-печенных булочек с корицей? Только булочки с корицей и кремом.

Раскатайте одобрное дрожжевое тесто в квадратный или прямоугольный пласт. Смешайте корицу с сахаром и размягченным маслом по вкусу, размажьте эту смесь поверх теста. Порезьте тесто полосками и скрутите из них булочки-рулетики. Поставьте булочки в форму для запекания, смазанную сливочным маслом, на расстоянии 1-1,5 см друг от друга и оставьте на 30-40 минут, чтобы они поднялись. Смажьте булочки взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.

Взбейте 150 г мягкого сливочного сыра с 2 ст. ложками размягченного сливочного масла, 1 стаканом сахарной пудры, ванилином на кончике ножа и щепоткой соли. Покройте кремом вынутые из духовки булочки и дайте им остыть. Можно покрыть булочки сахарной помадкой (как для куличей).



ОРЕХОВЫЙ РУЛЕТ

Разбейте в миску 4 яйца, добавьте 150 г сахара и поставьте миску на водяную баню на слабый огонь. Взбивайте массу венчиком, пока сахар не растворится и масса не станет однородной. Снимите миску с водяной бани и продолжайте взбивать яйца с сахаром миксером на самой высокой скорости, примерно минут 10. Добавьте 150 г просеянной муки и 1 ч. ложку разрыхлителя, осторожно перемешайте тесто движениями сверху вниз. Вылейте тесто на выложенный калькой или пекарской бумагой противень, разровняйте и выпекайте до готовности. Пока бисквит горячий, освободите его от бумаги, смажьте смесью вареной сгущенки и рубленых орехов и сверните рулетом. Когда рулет полностью остынет, залейте его растопленным шоколадом или шоколадной глазурью, приготовленной из 3 ст. ложек какао-порошка, 4 ст. ложек сливочного масла и такого же количества сгущенного молока: масло растопите, добавьте какао и продолжайте мешать, пока смесь не станет однородной, влейте сгущенку, помешивая, доведите до кипения, снимите и остудите.



ТОРТ «ЧУДО» С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Этот торт выглядит очень аппетитно за счет большого количества тонких коржей, прослоенных шоколадным кремом.

Для теста. Смешайте в большой миске 4 яйца, 2 стакана сахара, 4 ст. ложки меда, 4 ст. ложки сливочного масла. Поставьте миску на водяную баню на слабый огонь и мешайте, пока сахар не растворится и масса не станет однородной, добавьте 2 ч. ложки соды, смешанные с 1 ст. ложкой воды и, помешивая, держите массу на огне, пока она не увеличится в объеме. Кастриюлю с водой оставьте на огне. Снимите миску с водяной бани, добавьте 35-40 ст. ложек просеянной муки и вымесите тесто. Разделите его на шарики размером с куриное яйцо. Выкладывайте шарики по несколько штук в миску и ставьте на водяную баню, чтобы разбухли в два раза. Увеличившиеся в объеме шарики очень тонко раскатывайте на пергаментной бумаге, обрезайте кругом и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Такие тонкие медовые коржи пекутся очень быстро!

Когда остынут, соберите торт, смазывая коржи шоколадным кремом.

Чтобы приготовить крем, взбейте банку сгущенки с 300 г сливочного масла и 5 ст. ложками порошка какао.

Готовый торт покройте глазурью (как в рецепте «ОРЕХОВЫЙ РУЛЕТ») и украсьте очищенным жареным фундуком.

Чтобы приготовить украшение из карамели, на сухую сковороду насыпьте 2-3 ст. ложки сахара, поставьте на огонь и мешайте, пока сахар не превратится в желтую вязкую жидкость. На плоскую тарелку, смазанную сливочным маслом, выложите на расстоянии 5 см друг от друга четыре ореха, вылейте на каждый из них по 1 ч. ложке карамели, затем вилкой или ножом подцепите карамель и вытяните хвостик длиной 3-4 см. Дайте карамели полностью застыть, отделите от тарелки и поместите украшение на торт.



ЧТОБЫ НЕ ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ НА СТУПЕНЯХ

Если ступени вашего дома выложены керамической, керамогранитной или мраморной плиткой, вы, наверняка, каждую зиму мучаетесь, соскребая с них снег и лед, а возможно, даже посыпаете солью, которая портит плитку. Предлагаем опробовать простой и совершенно безвредный для плитки способ против наледи на керамике, керамограните и мраморе.

● Смешайте 2 л горячей воды с 1 ст. ложкой средства для мытья посуды и 1 ст. ложкой спирта или водки. Перелейте смесь в распылитель и щедро опрыскайте ступени. Какое-то время на них не будет образовываться наледь. А когда действие смеси закончится, процедуру можно повторить.



КОРМУШКА-БУХАНКА

Готовясь к приходу гостей, хозяйка покупает побольше хлеба, чтобы на всех хватило, и большая его часть остается неиспользованной. Если вы обнаружили в своей хлебнице практически целую буханку хлеба уже не первой свежести, выньте часть мякиша, чтобы получилось дырка, а чуть ниже нее воткните в буханку карандаш. У вас получилась замечательная кормушка для птиц, которую надо лишь вынести на улицу и насадить на острый штырь или подвесить на крючке.

ПО ПРИМЕРУ ШВЕДОК

Чтобы книги на полках собирали меньше пыли, шведские хозяйки прикрепляют к полкам полоски ткани в тон. Эти полоски оставляют открытыми корешки книг, не мешают брать книги с полки и при этом закрывают верхние обрезы книг, куда пыли попадает больше всего. Если у вас дома большая библиотека, возьмите опыт шведок на вооружение. Аллергенной книжной пыли в доме будет меньше, а книги сохранят свой внешний вид дольше.



ПРОБКА ДЛЯ ОТКРЫТОГО ПАКЕТА

Бумажные пакетики со специями, травами, чаем, дрожжами, желатином можно найти в шкафу любой хозяйки. Пока они закрыты, все нормально. Но стоит открыть такой пакетик и использовать только часть содержимого, как у хозяйки появляется забота: куда пересыпать оставшееся или как пакетик закрыть, чтобы из него ничего не просыпалось.



В пробках от вина или шампанского сделайте неглубокие узкие надрезы и на-

давайте эти пробки на открытые бумажные пакетики. Чтобы пробка не соскочила, подверните верхний край пакетика несколько раз, тогда он приобретет необходимую жесткость и будет плотно входить в разрез пробки.



ЧИСТИМ ТКАНЕВЫЙ АБАЖУР

Для настольных ламп в стиле ретро абажуры часто делают из ткани. Если собирать с них пыль влажной тряпкой, ткань можно испортить, если стряхивать сухой — пыль тут же возвращается на место. Попробуйте собирать ее липким валиком, с помощью которого вы обычно убираете ворсинки с одежды.

ТОРТ В ПОДАРОК

Если вы хотите к празднику своим коллегам-мужчинам испечь вкусный торт, но не знаете, как доставить его на работу, обратите внимание на наш совет. Мы познакомим вас с очень простым способом транспортировки торта, для которого даже не требуется специальная коробка.

● Соберите торт на блюде или тарелке, выбрав ту, которая шире торта на 5-7 см. Расправьте на столе большой пакет-майку и поставьте в него тарелку с тортом. Аккуратно по периметру воткните в торт сухие макароны-спагетти, направляя их слегка наружу. Вам останется только надеть поверх торта большой полиэтиленовый пакет так, чтобы он опирался на макароны. Теперь стенки пакета-майки не причинят вреда торту, так как он защищен куполом.

Можно везти торт в транспорте, конечно, если он не переполнен.

На торте от макаронин, конечно, останутся дырочки. Чтобы замаскировать их, запаситесь заранее маленьким печеньем-безе и уже на месте украсьте им торт.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

С ПОМПОНАМИ

Забавные молодежные перчатки с помпончиками изготовить очень легко. Возьмите подходящие по цвету шерстяные нитки и с помощью вилки изготовьте небольшие помпончики – обмотайте вилку ниткой, завяжите другой ниткой посередине, снимите моток с вилки и разрежьте боковые края (см. фото). Затем пришейте помпоны к кончикам пальцев перчаток.



С СЕРДЕЧКАМИ

Половинки сердца могут стать одним целым! Интересная идея для подарка на День влюбленных. Купите пару перчаток и приклейте или пришейте к ним сердечки, как показано на фото.



С ШОТЛАНДКОЙ

Перчатки с пышными раструбами из клетчатой ткани-шотландки выглядят очень оригинально и соответствуют самым последним модным трендам. Дополнительный бонус: они очень просты в изготовлении. Достаточно всего лишь пришить отрезки ткани к верхнему краю перчаток и обработать края. Ваш стильный аксессуар готов!





Достаточно к старой сумочке приклеить лоскуты искусственного меха, прикрепить цепочку, и клатч превратится в уникальную вещь, которая станет идеальным дополнением вашего образа.

Для работы вам понадобятся: искусственный мех, металлическая цепочка, клатч, суперклей и ножницы.

Пришейте цепочку по бокам клатча, сделав крепкие стежки, по крайней мере, на трех звеньях.

Отрежьте полоски меха нужной длины и наклейте их на сумочку, начиная с нижнего края.

Последней полоской меха закройте место крепления цепочки.



ДЖЕМПЕР С «ВАЛЕНТИНКОЙ»

Специально ко Дню влюбленных или просто так можно сделать съемный декор на любом свитере или джемпере из обычных металлических булавок.

Разложите свитер ровно на горизонтальной поверхности и наметьте мелком или кусочком мыла контуры «сердечка».

Прикрепите булавки вдоль контура, а затем заполните булавками всю поверхность «сердечка», прикрепляя их в разных направлениях.

Шерстяными нитками розового цвета можно вышить рядом с сердечком буквы ХО, которые на смсленге обозначают поцелуй и объятие!



МОДНЫЙ ДЕКОР ДЛЯ РУКАВОВ

Почти такой же жакет можно найти в модном магазине женской одежды. Но совсем по другой цене!

Чтобы придать любимому жакету, блейзеру или полупальто новый, актуальный вид, нужно запастись металлической фурнитурой — круглыми кнопками — и терпением.

Наметьте на рукавах места расположения кнопок в произвольном или, наоборот, строгом порядке, прикрепите кнопки в соответствии с инструкцией на их упаковке. Можете примерять стильную и эффектную вещь, появившуюся в вашем гардеробе!



МЕХОВОЙ БРАСЛЕТ

Эксклюзивное украшение в духе самых актуальных трендов!

Для изготовления этого браслета вам понадобятся полоска меха длиной, равной окружности запястья, металлическая цепочка и красивые пуговицы.

Приложите цепочку к средней линии мехового лоскутка и пришейте ее потайными стежками подходящими по цвету нитками. Сверху пришейте пуговицы, прикладывая их так, чтобы они слегка нахodziли одна на другую. Прикрепите к концам цепочки металлическую застежку (или пришейте завязки из кожи или шнура). Ваш браслет готов.



КОЖАНАЯ ЛЕНТОЧКА ДЛЯ ВОЛОС

Очень простой, удобный и эффектный аксессуар для волос — обычная резинка с привязанной к ней кожаной ленточкой.

Отрежьте полоску кожи шириной около 1,5 и длиной 15-20 сантиметров. Приложите ее к резинке и с помощью узенького отрезка кожи привяжите к резинке. Аксессуар готов.

Теперь сделайте хвост, оберните кожаную ленточку вокруг хвоста, пряча под ним резинку, и завяжите концы на узелок.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

КОРОТКИЙ ЖАКЕТ С ШИРОКИМИ РУКАВАМИ

Жакетик зеленого цвета с широкими укороченными рукавами, воротником апаш и застежкой на 5 пуговиц связан самыми простыми узорами, а его необычный крой придает ему оригинальность. Вязать его увлекательно и недолго.

Свяжите образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки зеленого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 550 г; спицы № 3; игла для сшивания, 5 пуговиц в цвет ниток Ø 3 см.

Узоры

«Резинка 2 х 2» — для низа кофточки, низа рукавов, планки и воротника.

Лицевая гладь.

«Жгут» — для правой полочки: набрать на спицы 14 п.

1-й ряд: 2 изн., 10 лиц., 2 изн.

2-й и все четные ряды: 2 лиц., 10 изн., 2 лиц.

3-й ряд: 2 изн., 5 п. снять на запасную спицу и оставить перед работой, провязать следующие 5 лиц., 2 изн.

5, 7, 9, 11, 13 и 15-й ряды вязать как 3-й. Узор повторяется через 14 р.

Вязание «жгута» для левой полочки имеет различие в вязании 3-го ряда. Оно заключается в том, что снятые на запасную спицу 5 п. следует оставить за работой. В этом случае жгуты на левой и правой полочках будут симметричными.

Описание работы

Перед, правая полочка: набрать на спицы 56 п. Связать 20 р. резинкой 2 х 2. В 6-м ряду связать петлю для пуговицы. Следующий ряд (для узора — 1-й) вязать: 10 п. резинкой для планки, 14 изн., затем * 2 изн., 2 п. вместе изн. *. От * до * повторять до конца ряда.

2-й ряд: 24 изн., 2 лиц., 10 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 2 изн.

3-й ряд: 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 2 изн., «жгут» для правой полочки, 2 изн., 24 лиц.

4-й и все последующие четные и нечетные ряды вязать, как «смотрит» вязка: лицевые — лицевыми, изнаночные — изнаночными. В 17, 31, 45, 59 и 73-м рядах провязывать перекрестья «жгута». Петли для пуговиц вывязывать через 20 р.

Воротник. После провязывания последнего перекрестья «жгута» (в 94-м ряду) в каждом ряду со стороны планки следует по одной петле менять рисунок полотна полочки на резинку 2 х 2. В результате чего полочка будет уменьшаться, а петли будут переходить в цельновязанный воротник.



По приведенному описанию провязать только 18 см полочки (20 р. резинки и 34 р. основного полотна), и полочку переместить на вспом. спицу или булавку.

Левую полочку вязать симметрично правой и так же провязать ее не полностью и перенести на вспом. спицу.

Спинка: набрать на спицы 100 п., провязать 20 р. резинкой 2 х 2, следующий за резинкой ряд по лицевой стороне: * 2 изн., 2 п. вместе изн. *, от * до * повторять до конца ряда. Следующие 33 р. провязать изнаночной гладью и перенести петли спинки на вспом. спицу.

Рукав: набрать на спицы 112 п., провязать резинкой 20 р., следующий за резинкой ряд по лицевой стороне: * 2 изн., 2 п. вместе изн. *, от * до * повторять до конца ряда.

Следующие 33 р. провязать изнаночной гладью и перенести петли рукава на вспом. спицу.

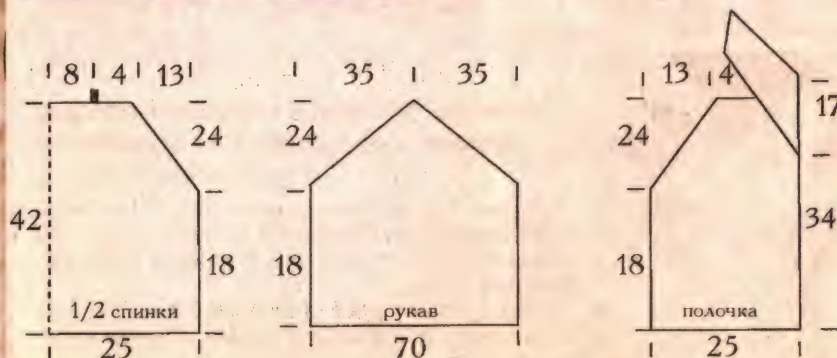
Связав частично полочки, рукава и спинку, перенести их на рабочую спицу: правая полочка, правый рукав, спинка, левый рукав, левая полочка. В местах соединения деталей провязать по 2 п. вместе: последнюю п. правой полочки и первую п. правого рукава и т. д. во

всех местах соединения деталей. Отметить от петли соединения вправо и влево еще по одной петле, полученные 3 п. будут серединой линии реглана.

Далее линию реглана вязать следующим образом: в каждом 3-м, 7-м и т. д. через 4 р. провязывать со стороны полочки, рукава и спинки по 2 п. вместе с каждой стороны от линии реглана (состоящей из 3 петель). В 5-м, 9-м и т. д. через 4 ряда провязывать по 2 п. вместе по линии реглана только на рукавах. В результате, петли рукавов будут уменьшаться более резко, чем полочки и спинки.

Как только петли рукавов полностью сократятся (через 70 р. от начала вязания реглана), закрыть оставшиеся петли полочек и спинки для плеч, затем эти линии сшить.

Воротник полностью вывязывается по полочке. К нему необходимо будет набрать оставшиеся петли по спинке и продолжить вязание воротника вверх на высоту 10 см. Закрыть все петли воротника.



Размер 46-48. Длина по спинке 50 см.

КРАСНЫЙ ЖАКЕТ

Маленький жакетик ярко-красного цвета с оригинальным оформлением горловины и рукавом три четверти понравится девушкам, желающим выглядеть ярко и подчеркнuto элегантно.

Свяжите образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки красного цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 150 м/100 г) — 500 г; спицы № 3,5; 2 пуговицы Ø 3,5 см.

Узоры: лицевая гладь для основного полотна и платочная вязка для отделки низа жакетика, рукавов и воротника.

Описание работы

Перед, правая полочка: набрать на спицы 50 п., провязать 20 р. платочной вязкой, затем вязать лицевой гладью, прибавив через 6 р. по 1 п. 4 раза. Со стороны центра переда через 20 см от платочной вязки начать делать убавления петель, провязывая по 2 п. вместе в начале каждого ряда. Через 28 см от платочной вязки по боковой линии вывязать пройму. Для этого закрыть сразу 6 п., затем в начале каждого ряда со стороны проймы убавить еще 6 раз по 1 п. Далее со стороны проймы вязать ровно, со стороны середины жакета убавлять, пока на спицах не останется 17 п. Довязать без убавлений до линии плеча. Закрывать все петли.

Левую полочку связать симметрично правой.

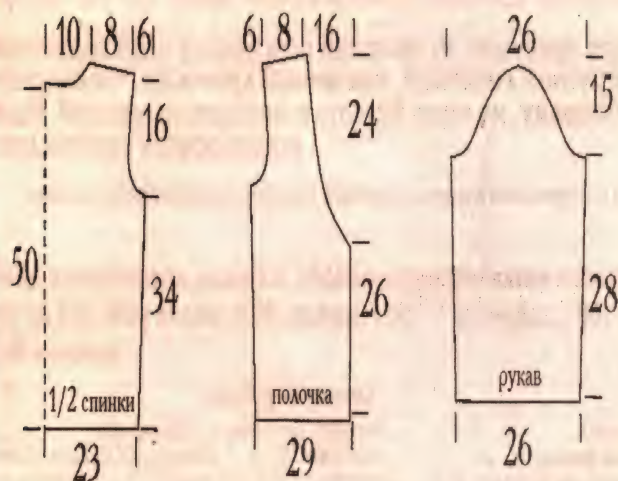
Спинка: набрать на спицы 80 п., провязать 20 р. платочной вязкой, затем вязать лицевой гладью, прибавляя по 1 п. через каждые 6 р. 4 раза. Через 28 см от платочной вязки по боковой линии вывязать пройму. Для этого закрыть сразу по 6 п. с каждой стороны спинки, затем в начале каждого ряда со стороны проймы убавить еще 6 раз по 1 п. Далее вязать ровно до линии плеча, вывязать горловину и закрыть петли для плеч.

Рукав: набрать на спицы 56 п. Провязать 20 р. платочной вязкой, затем лицевой гладью, вывязать пройму. Для этого закрыть по 6 п. с каждой стороны рукава, затем убавлять по 1 п. в начале каждого ряда. Сверять с выкройкой. Если убавление идет резко, пропустить 2 р. без убавлений. Закрывать оставшиеся петли рукава.

Второй рукав связать так же.

Сборка: сшить плечевые швы. Набрать из горловины петли, вытягивая петлю из каждой петли основания. Связать 20 р. платочной вязкой без изменения количества п. На правой полочке в 10-м ряду вывязать 2 петли для пуговиц в отмеченных местах (закрывать с 5-й по 8-ю п. для первой петли и с 24-й по 7-ю п. для второй петли). Вместо закрытых петель набрать дополнительно по 4 п., повернуть вязание, вернуться к началу закрытия петель и продолжить вязать воротник. Провязав 20 р., закрыть все петли в одном ряду.

Сшить боковые швы, рукава, вшить рукава в проймы, пришить пуговицы.



Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

ПЕСТРЫЙ ЖАКЕТ, СВЯЗАННЫЙ КРЮЧКОМ

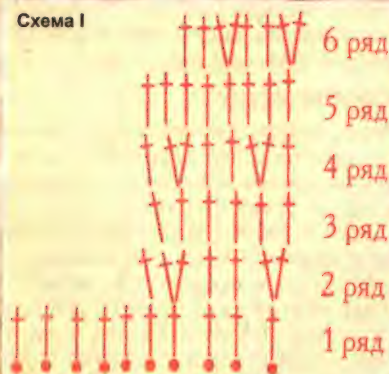
Скоро весна! И для прогулок на природе вам просто необходим такой пестрый жакет с круглой кокеткой, связанный крючком. Чтобы связать себе такую обновку, не надо бежать в магазин за пряжей. Можно использовать остатки ниток.

Свяжите образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого, розового, желтого, коричневого цвета — по 100 г, зеленого — 150 г (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г); крючок № 2,5.



Схема I

**Узоры**

Для кокетки — по схеме I.

1-й ряд и все нечетные ряды: ст. с/н.

2-й ряд: * из 1 ст. основания связать 2 ст. с/н. из одного ст. с/н. предыдущего ряда 2 ст. с/н. *, от * до * повторять до конца ряда. Закончить ряд двумя ст. с/н. из одного основания.

4-й ряд: ст. с/н., * 2 ст. с/н. из одного столбика предыдущего ряда, ст. с/н., ст. с/н. *, от * до * повторять до конца ряда. Закончить ряд ст. с/н.

6-й ряд вязать как 2-й, 8-й — как 4-й.

Для основного полотна жакета и рукавов — по схеме II.

Описание работы

Начать вязание с горловины.

Набрать 72 в. п. Вязать свободно. Связать кокетку ст. с/н. на высоту 8 р. нитками серого цвета по схеме I. Через 8 р. за счет прибавлений в полотне будет 264 ст. с/н. (160 см). Разделить их следующим образом: 43 — на левую полочку, 52 — на левый рукав, 86 — на спинку, 52 — на правый рукав, 43 — на правую полочку. Далее следует вязать отдельно каждый рукав по кругу узором по схеме II. В конце первого ряда добавить 6 в. п., замкнуть вязание в круг и вязать рукав вниз до нужной длины, меняя цвета ниток: 2 р. — розовый, 1 р. — желтый, 3 р. — зеленый, 2 р. — коричневый, 2 р. — серый, 1 р. — желтый, 1 р. — коричневый, 3 р. — розовый, 3 р. — зеленый, 2 р. — желтый, 1 р. — коричневый, 1 р. — желтый, 1 р. — серый, 2 р. — розовый, 1 р. — серый, 2 р. — зеленый, 1 р. — розовый, 1 р. — желтый, 1 р. — розовый, 2 р. — коричневый, 2 р. — серый, 1 р. — желтый, закончить рукав 3 р. зеленого цвета. В процессе вязания сделать несколько убавлений столбиков через каждые 4 р., чтобы окружность рукава внизу получилась равной 26 см.

Так же связать второй рукав.

Нижнюю часть жакета от проймы вязать одним полотном: левую полочку, спинку, правую полочку, не забывая провязать по 6 п., добавленных в каждой пройме. Цвета сочетать так же, как и на рукавах. Закончить низ жакета нитками зеленого цвета (3 р.).

Сборки жакета не потребуются, так как он связан без швов.

Отделка: нитками зеленого цвета обвязать жакет по кругу: горловину и полочки — по схеме II.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).



Схема II

Подготовила Юлия ИВАНОВА



Весна и лето не за горами. Настоящие модницы уже начали подготовку к теплomu времени года.

Какими новинками стоит пополнить свой гардероб к наступлению сезона весна-лето 2014?

Перед вами обзор самых модных тенденций.

СИЯНИЕ И БЛЕСК

Металлизированные ткани, украшения кристаллами и стразами, зеркальный эффект — тенденции, привлекающие всеобщее внимание.

ЖЕНСТВЕННЫЙ ЦВЕТОЧНЫЙ ПРИНТ

Цветы заполнили все вокруг. Традиционный весенне-летний тренд, помимо прочих, на этот раз представлен эффектными черно-белыми, а также объемными цветами на ткани в формате 3D.

ФУТУРИСТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Выбирайте платья, топы, юбки и брюки с крупными рисунками на ткани в виде геометрических фигур или с замысловатым кроем и разноцветными вставками.

ПРОЗРАЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются для изготовления одежды, а также аксессуаров: обуви, сумок, зонтиков, очков и шляпок.

БАХРОМА

Актуальным дополнением к модной одежде стала эффектная бахрома. Традиционно считающаяся принадлежностью к стилю «вестерн» или «рок», на этот раз бахрома выступает в дуэте с элегантными силуэтами.

БЮСТЕ И БРАЛЕТЫ

Крошечные топики, бюстеты и лифы-бралеты выводятся на передний план моды. Их можно надевать под легкие жакеты, кардиганы, блейзеры и даже курточки. Очень модная штучка!

ЧЕРНО-БЕЛАЯ ГРАФИКА

Не сдает своих позиций. Классиче-

ское, элегантное и очень эффектное сочетание черного и белого суперактуально!

ЖЕНСТВЕННЫЙ СПОРТ

Весна и лето — время для активных занятий спортом. Длинные баскетбольные шорты, толстовки с капюшном, бриджи для верховой езды и другие предметы спортивного гардероба стали вдохновением для нового стиля.

В СТИЛЕ «РОК»!

Черные и дымчатые ткани, крупные металлические элементы, смелые вырезы и разрезы — смелые модницы выбирают шик в стиле «рок».

ФОТОПРИНТ

Фотопечатать и репродукции фрагментов картин на ткани — последний писк моды.

ПЕРФОРИРОВАННЫЕ ТКАНИ

Хлопок, трикотаж, деним и даже кожа с выбитыми и прорезанными отверстиями и узорами используются для производства особо актуальной одежды.

СИЛУЭТ: ОКРУГЛЫЕ ПЛЕЧИ

Женственные, округленные плечи жакетов, блейзеров, летних пальто «дастеров» представлены в большинстве дизайнерских коллекций.

ПОЛОСКА

Популярный принт остается актуальным уже несколько сезонов подряд. Этот — не исключение. Полосатые платья, костюмы, юбки и брюки будут радовать нас, по крайней мере, еще одну весну и лето.





ТРЯКОТАЖНЫЕ ПЛАТЬЯ



Очень комфортные, элегантные, оригинальные и просто красивые платья можно сшить из уютного трикотажа. Предлагаем вам несколько таких моделей и надеемся, что эти фасоны, а также ваши фантазия и мастерство, подтолкнут вас к созданию собственного шедевра.

тонкого трикотажа двух цветов. Модель идеально подойдет к леггинсам, а также может выступать соло, например, с плотными колготками.

1 Соблазнительное и экстравагантное платье из черного трикотажа с запахом, кожаными вставками на груди и спинке и длинными рукавами выгодно подчеркнет фигуру и стройные ножки.

сти расположилась встречная складка с гипюровой вставкой. Если дополнить платье соответствующими аксессуарами, модель вполне может сгодиться даже для праздничного вечера.

2 Платье-туника со смещенной застежкой на молнию контрастного цвета, воротником-шалькой и длинными рукавами очень комфортно и идеально сочетается с узкими брюками или леггинсами.

5 Изысканная драпировка и мелкие складочки на полочке, смещенные от центра, привлекают внимание и делают это платье очень эффектным.

3 Просто великолепно! Эффектный покрой рукава с драпировкой превращает это платье в супермодель!

6 Яркий голубой цвет, облегающий покрой и асимметричный нижний край — вот три составляющие успеха этого простого и оригинального платья.

4 Незамысловатый покрой переда с лихвой компенсируется удачным решением спинки: в ее верхней ча-

7 Стильное платье-туника с драпировкой и асимметричной деталью на полочке скомбинировано из

8 Платье из трикотажа с модным эффектом перехода цвета «омбре». Разновеликая длина нижнего края делает платье особенно интересным.

9 Нежное, элегантное и очень эффектное платье из трикотажа с цветовым переходом «омбре» привлекает внимание оригинальным украшением: защипами у бедра, благодаря которым нижний край платья соблазнительно приподнимается, открывая взгляду стройные ножки. Асимметричный покрой низа усиливает эффект.

10 Эффектное платье с нестандартным решением нижнего края и дополнением в виде съемных рукавов с удлиненными деталями покориет своей оригинальностью.



БРЮКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ

Брюки могут быть совсем не скучными. Присмотритесь повнимательнее к этим моделям. Каждая из них обладает своей изюминкой и интересными деталями. Уверены, среди них обязательно найдется модель, достойная вашего гардероба.



1

1 Брюки из костюмной ткани прямого покроя с косой застежкой, пуговицами на боковых карманах, разрезами в боковых швах и декоративными патами с пряжками в нижней части и сзади на поясе — для стильных девушек.

2 Двухцветные брючки из твила, скомбинированные по диагонали, смотрятся свежо и интересно.

3 Очень эффектные и яркие, широкие брюки в клетку поражают поклонниц богемного стиля.

4 По душе ковбойская стилистика? Примерьте замшевые брюки с кулиской на талии, кожаными накладными карманами с клапанами по бокам и бахромой в нижней части.

5 Узкие брюки из трикотажа с кожаными деталями контрастного цвета выглядят очень эффектно и зрительно делают бедра стройнее.

6 Укороченные узкие брючки выполнены из однотонной ткани и ткани в полоску с разными фактурами. Модель идеально подойдет под ботильоны на высоких каблуках или танкетке.

7 Всего одна деталь — небольшие разрезы по передним швам, и обычные узкие четырехшовные брюки выглядят абсолютно по-новому.

8 Узкие брюки из трикотажа облегают фигуру, а косые кожаные вставки и металлические замочки в нижней части делают модель очень эффектной.

9 Расклешенные длинные брюки с роскошным украшением вышивкой и стразами — модель класса «люкс».



2



3



4



10 Смелые и неординарные модницы наверняка обратят внимание на эту модель, украшенную множеством металлических деталей серебристого и золотого цвета.

11 Стильные узкие брючки с отделкой кожаной тесьмой с металлическими блочками по боковым швам, — модель из разряда «просто и со вкусом».

12 Хотите привлечь к себе внимание? Тогда выберите черно-белые брюки из гладкокрашенной и клетчатой ткани. Успех обеспечен!

13 Удобные, широкие брюки с большими накладными карманами, длинными, завязывающимися на эффектные узлы, патами в нижней части и бре-

тельно привлекут внимание модниц, предпочитающих комфортную и необычную одежду.

14 Заплатки на коленях полностью изменяют облик этих простых укороченных брюк из твила. Неплохая идея для домашней переделки.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА





«ОН ОГЛЯНУЛСЯ ПОСМОТРЕТЬ...» А ЧТО ДАЛЬШЕ?

Он не привлёк бы вашего внимания, если бы...

...вы не «натыкались» на его заинтересованный взгляд, который он тут же отводит, как только вы посмотрите на него...

...он не здоровался каждый раз, когда вы с ним сталкиваетесь на лестнице в своем подъезде...

Возможны ли между вами какие-то отношения или он просто так развлекается? А может, стоит самой сделать м-а-а-ленький шагоч навстречу, и дальше все закрутится само? Давайте, рассмотрим несколько ситуаций, когда первоначальный интерес молодого человека явно прослеживается. А вот во что он может вылиться?

«НУ, ДОГАДАЙСЯ, ДОГАДАЙСЯ, ПОЗВОНИ!»

Мы познакомились у друзей на дне рождения. Мило пообщались, обменялись телефонами, и он даже проводил меня до дома! Две недели я безрезультатно ждала его звонка, потом решила позвонить ему сама и мы с ним... снова очень мило пообщались. Но ни о какой встрече он не произнес ни слова. Что это значит?

● Конечно, он Вас заметил. Конечно, понял, что Вы не отказались бы с ним встретиться, но это почему-то не входит в его планы. А с Вами он продолжает общаться (и заметьте, что инициатива все-таки исходит от Вас) или потому, что просто хорошо воспитан — не может грубо ответить девушке, как и «сбросить» звонок, или потому, что, как говорится, держит Вас как запасной вариант. Подождите еще немного и если с его стороны не увидите никакой инициативы, забудьте о нем.

«И КТО ЕГО ЗНАЕТ, НА ЧТО НАМЕКАЕТ»

Мы встречались с Игорем в одной и той же компании несколько раз. Танцевали, разговаривали... Теперь через общих знакомых он интересуется моей личной жизнью, задает какие-то вопросы, смысл которых я не могу пока понять, а самое главное — передает через них привет. Что это может означать?

● Если при таком количестве общих знакомых Игорь до сих пор не нашел способа «добыть» Ваш телефон, значит, он не очень этого хочет. Вы уверены, что он свободен? Тогда используйте любую возможность, чтобы встретиться с ним у кого-либо из общих знакомых, и, может, что-то проявится?

«МЫ ТОЛЬКО ЗНАКОМЫ — КАК СТРАННО...»

У нас есть один сотрудник, который явно выделяет меня из всего коллектива.

Он рассказывает мне, как прошла его встреча с одноклассниками, интересуется, понравился ли мне новый фильм, куда я собираюсь поехать в отпуск...

Мне интересно с ним разговаривать, и ему, видимо, тоже. Но это длится уже три года, и никакого прогресса в отношениях я не вижу. Сколько мне еще ждать?

● За это время, если бы он хотел, давно мог бы найти повод, чтобы объясниться, и ваши отношения могли бы развиваться более «прогрессивно». Видимо, ему этого просто не надо.

«ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ, ШКОЛЬНЫЕ ГОДА...»

Мы были с подружкой в театре, и когда спектакль закончился, в гардеробе к нам подошел молодой человек со словами: «Не узнаете меня?» Это оказался мой бывший одноклассник, с

которым у нас в девятом классе была любовь — первая, романтическая, светлая... Я о ней всегда вспоминаю с радостью и благодарностью судьбе. Мы поговорили, он взял у меня телефон и попросил разрешения позвонить на другой же день. Прошло уже десять дней, но он не звонит... Получается, что только я помню тот девятый класс, а ему наплевать?

● Во-первых, молодой человек сам подошел к Вам в театре — Вы-то его в толпе не рассмотрели. А если бы ему было «наплевать», зачем подходить и заговаривать? Но одно дело — заговорить, а другое — позвонить и... что-то предложить. Поставьте себя на его место, и Вы поймете, что ему решиться на разговор с Вами не так просто. Дайте ему еще немного времени подумать, а потом позвоните сами (если есть что сказать).

«В НАШЕМ ДОМЕ ПОСЕЛИЛСЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СОСЕД»

У нас в подъезде появился новый жилец — приятный и вежливый парень.

Когда мы сталкиваемся с ним на лестнице или возле лифта, он всегда здоровается, пропускает меня в лифт и из лифта впереди себя, придерживает дверь в подъезд, если я вхожу или выхожу с тяжелой сумкой и... больше ничего. Может, мне первой с ним заговорить?

● Если Ваш сосед «всегда здоровается», значит, дар речи у не-

го присутствует (и, что характерно, он не теряет его при встрече с Вами). А раз так, то ничто не мешает ему самому заговорить с Вами. Ждите инициативы с его стороны. А на его приветствия и мелкие знаки внимания отвечайте так же вежливо — и всё. Скорее всего, перед Вами просто мальчик из хорошей семьи, которого с детства научили не только придерживать дверь перед женщиной с тяжелой сумкой, но и помогать донести эту сумку до двери квартиры. А раз он этого ни разу не сделал и не заговорил с Вами, значит, желания узнать Вас поближе у него нет.

«ОЙ, ЛЮБА-ЛЮБА, ЗВЕЗДА Ю-ТЮБА...»

На расширенной корпоративе в честь Дня защитника Отечества мне удалось в процессе поздравления мужчин поцеловать коллегу, который мне давно нравился, но работает в другом филиале. Мне кажется, что я всю душу вложила в этот поцелуй, и так была счастлива! Но танцевать он со мной не пошел, да и, вообще, с тех пор как-то меня сторонится.

Что это: он такой «правильный» или дает понять, что я ему не нужна?

● Если бы Вы знали, сколько легкомысленных девушек потеряли репутацию, а то и лишились работы после корпоративов! А тот коллега, которого Вы расцеловали при всем честном народе, скорее всего, несвободен, иначе не прятался бы от Вас. Прежде чем так рисковать, неплохо было бы навести кое-какие справки о нем.

«А ТЫ ХОХОЧЕШЬ, ТЫ ВСЁ ХОХОЧЕШЬ...»

У нас с коллегой уже давно сложились прекрасные приятельские отношения.

Но он мне очень нравится, и недавно я очень откровенно намекнула, что все праздники буду скучать дома в одиночестве. А он тут же рассказал на эту тему анекдот и сам же громко рассмеялся. Не понимаю, что тут смешного!

● Ваш коллега привык видеть в вас только приятную собеседницу с хорошим чувством юмора. Сам никогда не воспринимал Вас как предмет нежных чувств и от Вас не ожидал услышать подобного «намек». А в замешательстве не нашел ничего лучшего, чем рассказать анекдот. Он знал, что Вы поймете всю комичность ситуации.

ПОДАРОК

по душе

Как минимум трижды в год перед каждой женщиной встает вопрос, что подарить своему любимому. И если с подарком на день рождения все более или менее ясно, то как быть с Днем влюбленных и 23 февраля, когда можно ограничиться более формальным подарком? Какой подарок придется по душе мужчине? Мы задали этот вопрос своим знакомым, друзьям и коллегам. И вот что они сказали по этому поводу.



«М» оя жена — умница, она всегда дарит подарки, которые мне нравятся. Я регулярно хожу в спортзал и обожаю свой автомобиль. Поэтому она обычно дарит мне или что-то из спортивных принадлежностей (пульсометр, специальные наушники, дышащее белье, напульсники), или аксессуары для автомобиля (авто-косметику, освежитель воздуха, хэнд-фри к телефону). Причем она как-то умудряется из наших разговоров понять, что именно мне бы хотелось сейчас иметь». **Антон, 29.**

Подарок, имеющий отношение к увлечению вашего возлюбленного, всегда будет принят с благодарностью.

«М» ы были знакомы с моей будущей женой всего три месяца, когда я получил в подарок ко Дню влюбленных недостающую в моем собрании сочинений Пратчета книгу. Она вышла 7 лет назад, и тогда я не успел ее купить. Через каких букинистов или интернет-магазины она ее достала, я не знаю. Но этот подарок привел меня в экстаз. Я ведь упомянул о своей коллекции вскользь, когда рассказывал о любимых писателях, и всего лишь посетовал, что в ней не хватает одной книги. После этого подарка я увидел ее совсем другими глазами и рассмотрел многое из того, что хотел бы видеть в своей жене». **Виктор, 27.**

Если человек вам дорог и приятен, вы вслушиваетесь в каждое сказанное им слово, потому что хотите узнать его получше. А чем больше знаешь о любимом, тем проще сделать ему тот подарок, который его действительно обрадует.

«М» не всегда казалось, что подарок, на изготовление которого человек потратил время и силы, получить намного приятней, чем купленный на праздничной распродаже. Именно поэ-

тому самый запоминающийся подарок, который я получил — это свитер, который связала для меня моя девушка. С ней мы давно расстались, а ее подарок я заносил почти до дыр и, надевая его, всегда вспоминаю ее с теплотой.

В процессе изготовления подарка своими руками человек вкладывает в него тепло своей души. Получить такой подарок вдвойне приятно.

«Я» считаю, что на День влюбленных или 23 февраля лучше всего дарить и получать небольшие формальные подарки: цветы, торт, забавную безделушку. Они ни к чему не обязывают и не требуют больших затрат времени и сил на выбор ответного подарка». **Семен, 19.**

Если вы только завязываете отношения и еще плохо знаете друг друга, формальный подарок будет кетати. Но все-таки тарту лучше предпочесть забавную безделушку. В ней будет присутствовать хотя бы капля вашей индивидуальности, ведь вы будете ее выбирать по каким-то признакам, соответствующим вашему отношению и чувству юмора.

«М» ой сын родился 14 февраля. Что может быть лучше этого подарка? Разве с ним может что-то сравниться?» **Вадим, 24.**

Такой подарок сам по себе вне конкуренции, и особенно потому, что подгадать его к определенной дате невозможно.

«М» оя жена очень хорошо разбирается в запахах и их оттенках. Два года назад я получил в подарок парфюм ее собственного производства. Она сказала, что сама покупала ароматические масла и духи в розлив, а потом комбинировала ароматы. Результат ее усилий мне понравился, а созданная ею композиция мне очень подходит. Теперь она

дарит мне такой парфюм постоянно. Я даже не представляю, чтобы от меня пахло по-другому. Меня и на работе узнают по этому запаху». **Иван, 41.**

У каждого человека есть какой-нибудь талант. Используйте его, чтобы порадовать близких приятным сюрпризом. Не имеете никакого таланта, кроме хорошего владения компьютером? Запишите в подарок диск с любимыми фильмами или музыкой, найдите интересную картинку для коробочки или сделайте коллаж. Вот и подарок. Причем, запоминающийся.

«В» прошлом году на 23 февраля моя жена сделала мне подарок, которым мало кто может похвастаться. Она устроила мне мальчишник. Пригласила всех моих друзей, уговорила их жен, чтобы их отпустили. Накрыла стол, а сама ушла в гости. Вот какая у меня жена! Когда я рассказал об этом подарке на работе, мне никто не поверил». **Сергей, 32.**

Возможность провести время с теми, кто дорог, — очень приятный подарок, особенно в наше время, когда времени на общение с друзьями не хватает.

«Я» с детства занимаюсь спортом, поэтому не пью и не курю. Пару лет назад познакомился с девушкой своей мечты. У нее был только один недостаток: она курила. Я уговаривал ее бросить, она обещала сделать это... когда-нибудь. А 14 февраля пригласила меня на романтический ужин, мы прекрасно провели время, и я обратил внимание, что она ни разу не уходила покурить. На мой вопрос она ответила: «Я бросила. Мне так хотелось подарить тебе то, чего ты так долго добиваешься». **Михаил, 24.**

Если любишь человека, так хочется сделать ему что-то приятное, порадовать его. А отказ от вредной привычки, если она не нравится вашему избраннику, действительно, лучше преподнести как подарок. Это будет прекрасным стимулом следовать своему решению, ведь подарки не отбирают.

Помните поговорку: «Дорог не подарок, а внимание»? Выходит, что, получая подарок, надо радоваться тому, что вас не забыли, а сам подарок не так и важен. Но нельзя выбрать подарок, который придется по душе, если руководствоваться этой пословицей. Подарок, выбранный с вниманием к человеку, его интересам, вкусам и предпочтениям, будет ему дорожке. Причем не по стоимости, а по тому, сколько душевного тепла вложено в его выбор.

Подготовила Мария ДРОНОВА

Гороскоп

с 15 февраля по 15 марта

Астролог-консультант Николай БУРД

ОВЕН. После 15 февраля у вас может наступить полоса невезения. Неустойчивое положение на работе, затруднения с финансами могут сильно осложнить жизнь. В конце месяца соблюдайте осторожность при поездке в автомобиле. С 1 по 6 марта возможны проблемы со здоровьем. После 7-го друзья и возлюбленные окажут вам поддержку и помогут в осуществлении ваших планов.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 20, 25. В марте: 2, 6, 10.

ТЕЛЕЦ. Во второй половине февраля вас будут раздражать многочисленные семейные проблемы. В первой половине марта возможны благоприятные перемены в служебных и личных делах. При удачном стечении обстоятельств вам удастся компенсировать и финансовые потери прошлого периода. Не исключены также подарки судьбы в виде приятных любовных или дружеских отношений.

Неблагоприятные дни в феврале: 19, 23, 28. В марте: 3, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ. Во второй половине февраля некоторым из рожденных под этим знаком придется бороться с плохим самочувствием и возможными финансовыми проблемами. Начало марта принесет успехи в профессиональной деятельности. Личная и семейная жизнь будет гармоничной. Романтические встречи, признания в любви, подарки доставят много приятных минут, особенно дамам.

Неблагоприятные дни в феврале: 15, 22, 26. В марте: 1, 5, 10.

РАК. Во второй половине февраля не стоит участвовать в рискованных операциях. К важным делам лучше приступить после 21 числа. В начале марта в карьере наметятся позитивные сдвиги. В период с 5 по 10 марта у многих жизнь наполнится романтикой и новыми впечатлениями. Во второй декаде месяца сдерживайте свои эмоции и желания, чтобы не испортить отношения с окружающими.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 23, 27. В марте: 4, 8, 14.

ЛЕВ. Период с 15 по 20 февраля принесет финансовые затруднения, проблемы с бытовой техникой. Решением сложных деловых, финансовых и юридических проблем лучше заняться после 21 числа. С началом марта в делах наметится прогресс. Однако в первой декаде месяца возможно ухудшение здоровья. Высока вероятность ссор и конфликтов с окружающими, неудачи в поездках.

Неблагоприятные дни в феврале: 15, 21, 26. В марте: 1, 5, 10.

ДЕВА. Во второй половине февраля могут появиться заманчивые предложения, прибыльные проекты. В этот период возможны интересные встречи — в том числе, романтические. В начале марта ваша финансовая стабильность может пошатнуться, предстоят многочисленные расходы, крупные покупки. После 12 числа возможны интересные встречи, поездки, приятные сюрпризы.

Неблагоприятные дни в феврале: 19, 22, 27. В марте: 4, 8, 14.

ВЕСЫ. Во второй половине февраля некоторым из рожденных под этим знаком придется заниматься улаживанием семейных и личных проблем. Будьте разумны в тратах, расходов предостoit много. Начало марта — благоприятный период для создания серьезных отношений, но неблагоприятный для здоровья. С 11 по 15 число возможны ухудшение самочувствия, склонность к ссорам, конфликтам.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 21, 25. В марте: 1, 7, 11.

СКОРПИОН. Во второй половине февраля пониженная сопротивляемость организма и перенапряжение на работе могут привести к проблемам со здоровьем. В начале марта вы сможете урегулировать отношения в семье. Ситуация с финансами будет неопределенной. С 11 по 13 марта повышена опасность травматизма, ошибок при оформлении документов или в финансовых расчетах.

Неблагоприятные дни в феврале: 19, 24, 28. В марте: 4, 7, 13.

СТРЕЛЕЦ. Во второй половине февраля завышенная самооценка может вызвать осложнения в работе и бизнесе. После 21-го появится возможность разрешить проблемы и в делах, и в личной жизни. С 25-го по 28-е вы можете столкнуться с предательством друзей или партнеров. После 4 марта в делах наметится прорыв. Однако на серьезный финансовый успех рассчитывать пока рано.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 21, 25. В марте: 1, 6, 11.

КОЗЕРОГ. Во второй половине февраля возможны проблемы, связанные с нарушением договоров, большие траты. В первой половине марта придется проявить упорство, чтобы добиться своих целей и разрешить спорные вопросы. После 7 марта появится возможность больше времени уделять семье, личной жизни. Здоровье будет в пределах нормы. С 7 по 14 марта будьте внимательны за рулем и в поездках.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 24, 28. В марте: 3, 7, 12.

ВОДОЛЕЙ. С 15 по 20 февраля не поддавайтесь на авантюры, какими бы выгодными они ни казались. После 21-го удача будет сопутствовать вам, но ваши действия должны быть продуманы. В начале марта возможна прибыль. Любовная интрига периода 5-10 марта может осложнить семейные отношения. После 11-го может появиться желание поменять дома мебель или сделать ремонт.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 20, 25. В марте: 2, 5, 10.

РЫБЫ. После 15 февраля лучше «залечь на дно», чтобы избежать интриг и сплетен. Не стоит делиться своими идеями — ими могут воспользоваться. С 18 по 22 число возможно плохое самочувствие. В начале марта приток сил позволит противостоять обстоятельствам. Финансовая ситуация может осложниться. Но в личной жизни вас ждет большой успех и популярность у противоположного пола.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 22, 28. В марте: 3, 9, 12.

ЛУННЫЙ

ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2014 года

ПОЯСНЕНИЕ К ПОСЕВНОМУ КАЛЕНДАРЮ

Посевной календарь составлен с учетом фаз Луны и времени прохождения ею знаков Зодиака. Погодные условия и климатические особенности природных зон во внимание не принимались.

Не рекомендуется проводить работы с растениями в период новолуния: 1 день до новолуния, в день новолуния, 1 день после новолуния, а также в дни, когда Луна проходит знак Водолея. Это запрещенные дни.

Следует соблюдать предельную осторожность при работе с растениями в первые дни полнолуния, и при Луне в знаке Льва — можно повредить корни растений или получить травму.

Помните, что растения, дающие плоды над землей («вершки»), лучше сажать при растущей Луне (от новолуния до полнолуния), а растения, дающие плоды под землей («корешки»), хорошо растут, если их посев или посадка производится при убывающей Луне (от полнолуния до новолуния).

Для определения сроков проращивания семян учитывалось положение Луны в наиболее благоприятных для этого знаках Зодиака.

	Проращивание семян на рассаду или выгонку		Посадка под пленку и в теплицы	Высадка в открытый грунт	
	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Запрещенные дни посадки и пересадки растений и начала проращивания семян	1, 26, 27, 28	1-3, 26, 27, 29-31	22-24, 28-30	19-21, 27, 28	16, 17, 26-28

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ РАСТЕНИЙ

«ВЕРШКИ» — быстрорастущие — растения, дающие плоды над землей: бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, петрушка, салат, шпинат, ревен, укроп, сельдерей, лук, зеленные и пряновкусовые растения, клубника садовая, газонные травы.	6, 7, 10-12, 16, 17	5, 6, 10, 11	1, 2, 6, 7, 14-17	4, 5, 11-14	7-11
«ВЕРШКИ» с сильными корнями: арбузы, дыни, тыква, перец, томаты, баклажаны, кабачки, все виды капусты, кукуруза; злаковые.	6, 7, 10-12, 18-21, 25	5, 6, 10, 11, 15, 16	14-16	11-14, 31	9-13
«КОРЕШКИ» — растения, дающие плоды под землей: картофель, брюква, морковь, свекла, редис, репа, хрен, редька, топинамбур, лук на репку, петрушка на корень.	18-21, 25	17-25	16, 17, 20, 21, 25	13, 14, 18, 22, 23, 26	14, 15, 18, 19, 22, 23

РАСТУЩАЯ ЛУНА

1.01 — 16.01
31.01 — 15.02
1.03 — 16.03
30.03 — 15.04
29.04 — 14.05
28.05 — 13.06
27.06 — 12.07
27.07 — 10.08
25.08 — 9.09
24.09 — 8.10
24.10 — 7.11
22.11 — 6.12
22.12 — 5.01.2015

УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

16.01 — 31.01
15.02 — 1.03
16.03 — 30.03
15.04 — 29.04
14.05 — 28.05
13.06 — 27.06
12.07 — 27.07
10.08 — 25.08
9.09 — 24.09
8.10 — 24.10
7.11 — 22.11
6.12 — 22.12

КОГДА НАДО РОДИТЬСЯ, ЧТОБЫ УДАЧНО ЖЕНИТЬСЯ?

Мы выбираем, нас выбирают, и смотрим мы при этом на что угодно — на внешность, характер, умение общаться, материальное положение, и вряд ли обращаем внимание на время рождения своего избранника.

А статистика разводов свидетельствует, что счастье в браке и его долговечность зависят не только от совместимости характеров, но и от времени рождения супругов.

Установлено, что меньше всего разводов в браках, где один из супругов родился летом. А вот браки между людьми, родившимися в один сезон, часто бывают проблемными.

Так, профессор психологии Б.Ю. Хигир считает, что судьба брака зависит от того, какими чертами характера наградила супругов сезон, в который они родились. Какие же качества он считает скрепляющими брак, а какие — мешающими ему, если вы родились...

любимыми и близкими людьми и изо всех сил стараются избегать скандалов.

Даже когда надо отстоять свое мнение, они, скорее всего, спасуют, так как бойцовских качеств практически лишены. Те, кто родился весной, очень близко принимают к сердцу свои ошибки и неудачи, стараются как можно скорее и лучше исправить их и изо всех сил помогают другим преодолеть трудности.

МЕШАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

К сожалению, у «весенних» людей упорство иногда перерастает в упрямство, а стремление к совершенству — к перестраховке. А главный недостаток, осложняющий их семейную жизнь, — постоянная переменчивость настроения, обидчивость и ранимость. Они видят стремление обидеть их даже там, где никому это и в голову не приходит. К тому же, родившиеся весной довольно эгоистичны, поэтому любят, когда им льстят, и склонны к самолюбованию. Больше всего в завязывании отношений с противоположным полом и в семейных отношениях «весенним» людям мешает их нерешительность и боязнь перемен.

УДАЧНЫЙ БРАК

Поскольку те, кто родился весной, в отношениях предпочитают быть на вторых ролях, кажется, что им бы в пару хорошо подошли те, кто родился зимой, те, наоборот, любят главенствовать. Но капризность и обидчивость отпугивает от них «зимних» людей, а «осенним» не очень нравится непредсказуемость родившихся весной. Зато у них может быть полная гармония с теми, кто родился летом. А вот в браках со своими же «весенними» разводы, по статистике, составляют 47%. И еще 22% — трудные браки.

...ЛЕТОМ?

Родившиеся летом прекрасно уживаются с супругами, рожденными в любое время года. Возможно, потому, что время рождения оказывает на их характеры благотворное влияние.

ПОМОГАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Главным достоинством «летних» людей является их доброта в глобальном смысле этого слова. Она распространяется не только на близких им людей, но и на чужих: детей, коллег, соседей, животных и даже растения.

Рожденные летом — это обычно широкие, щедрые натуры, в них нет мелочности. Они трудолюбивы и очень настойчивы в достижении цели, даже если для этого надо идти на риск. «Летним» натурам свойственно постоянно отслеживать настроение своих близких и анализировать их поступки. Но стремясь им помочь, во всех проблемах и неурядицах родившиеся летом ищут собственные ошибки.

Наверное, никто не любит семейный дискомфорт больше, чем те, кто родился летом.

МЕШАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Даже недостатки «летних» людей не фатальны для семейных отношений. Они очень эмоциональны, поэтому незлопамятны, не могут держать камень за пазухой и любое недовольство высказывают сразу.

УДАЧНЫЙ БРАК

Не случайно 75% браков, в которых один из супругов родился летом — это браки

...ВЕСНОЙ?

Люди, родившиеся весной, так же переменчивы, как весенняя погода. У них много черт, позволяющих достичь гармонии в браке, но много и мешающих найти взаимопонимание со своей второй половинкой.

ПОМОГАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Те, кто родился весной, — люди, упорные в достижении цели, и любое дело стараются довести до совершенства. Очень любят чистоту и порядок, прилагают много усилий к тому, чтобы дом был полной чашей.

«Весенние» люди никогда не будут бороться за главенствующую роль в семье, их вполне устраивают вторые роли, поэтому на этой почве у них семейных конфликтов не бывает. Они вообще очень гибкие в отношениях с



счастливые. Особенно удачными считаются такие, в которых один из супругов родился летом, а второй — зимой. Но и с «осенними» и «весенними» избранниками «летние» уживаются прекрасно. А вот браки между «летними» и «летними» людьми не обходятся без проблем и не столь долговечны. Видимо, излишняя вспычивость и импульсивность со временем приводят к тому, что взаимные обиды набирают «критическую массу», а это, как известно, ведет к мощнейшему взрыву.

...ОСЕНЬЮ?

Те, кто родился осенью, тоже обладают многими ценными для семейного счастья чертами. Им свойственны мудрость и терпимость.

ПОМОГАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Родившиеся осенью, как правило, уравновешенные люди. Они привыкли все обдумывать и выверять, рассчитывать и семь раз отмерять, прежде чем отрезать. Они редко вступают в брак под влиянием только чувств. Эти люди никогда не идут напролом, они спокойны и неконфликтны, врожденный такт не позволяет им обижать близких людей, а сами они не поддаются чужому влиянию. К тому же, «осенние» люди обладают еще и такими важными для семьи качествами, как бережливость, запасливость, умение делать карьеру и зарабатывать деньги. Казалось бы, все прекрасно. Ан, нет!

МЕШАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Супруги, связавшие свою жизнь с рожденными осенью, многие их достоинства считают недостатками. В неторопливости и привычке принимать только обдуманные решения видят нерешительность и слабование, а в бережливости и запасливости — жадность и скупость.

Многим не нравится, что «осенних» супругов переубедить можно в чем-то, только приведя очень аргументированные доказательства. И, конечно, «осенним» очень мешает в браке их педантизм, граничащий с занудством.

УДАЧНЫЙ БРАК

Ясный и уравновешенный ум рожденных осенью, устойчивый и легкий характер, преданность семье очень ценятся «летними» супругами. С «зимними» у «осенних» много общих черт, поэтому они мало нуждаются друг в друге, а непредсказуемым «весенним» трудно смириться с педантизмом «осенних».

Половина браков, заключенных между «осенними» супругами, заканчиваются разводом. Видимо, по причине схожести характеров.

...ЗИМОЙ?

Родившимся зимой приходится прилагать

больше усилий для того, чтобы сохранить брак.

ПОМОГАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

«Зимние» люди обычно решительные, целеустремленные, талантливые, с большой силой воли. Они очень трудолюбивы, но больше на работе, чем в семье. Их нелегко сбить с толку, они всегда уверены в себе и в правильности того, что делают. Особенно привлекательны «зимние» натуры тем, что это умные, мыслящие личности.

МЕШАЮТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Родившиеся зимой неуступчивы в спорах, могут раздуть ссору из-за любой мелочи и при этом довести себя до крайнего возбуждения. В личных отношениях могут быть жестокими и властными. Так что с «зимними» людьми проще дружить, чем жить семьей. К тому же, те, кто родился зимой, не любят подчиняться, не умеют прощать и обладают крутым нравом. Многие «зимние» женщины обладают мужским характером и всегда стремятся доказать свое «я».

УДАЧНЫЙ БРАК

Хорошо уживаются родившиеся зимой только с «летними» супругами. «Весенних» они постоянно обижают, «осенних» раздражает их привычка идти напролом и совершать поступки под влиянием эмоций. А самые неустойчивые браки между «зимними» и «зимними» людьми (до 70% разводов).

Они постоянно ссорятся по пустякам, не могут уступить друг другу, слишком резки и импульсивны и в поступках, и в отношениях.

СТАТИСТИКА

Б.Ю. Хигир много лет наблюдал и составлял статистику счастливых и несчастных браков и пришел к выводу, что если оценить степень

прочности брака по пятибалльной шкале, то «отличниками» в семейной жизни можно признать только «летних» людей. У них чаще всего бывают счастливые браки, причем, с представителями всех остальных сезонов. Даже браки со своими «летними» тянут на твердую «четверку».

Браки рожденных весной с «зимними» и «осенними» можно оценить только на «троечку», а с теми, кто родился весной, и вовсе на «двойку».

Так же обстоят дела и у «осенних» людей. Их браки с «зимними» и «весенними» можно назвать только удовлетворительными, а с «осенними» даже плохими. С «зимними» отлично уживаются только «летние» люди, а браки между родившимися зимой Хигир оценивает на «единицу».

Все эти статистические данные и выводы профессора психологии, конечно, правдивы и основаны на многолетних наблюдениях, но все-таки нельзя сбрасывать со счетов такие важные составляющие счастья, как любовь, желание быть счастливым в браке и сохранить его.

В семейной жизни многое зависит от умения уступать, спокойно и рассудительно обсуждать возникшие недоразумения и даже от воспитания.

Если вы хотите прожить с любимым человеком всю жизнь, приложите к этому старания и усилия, не ставьте во главу угла только свои желания и принципы, умеете слушать и понимать свою вторую половину, и вам будет абсолютно все равно, кто из вас когда родился.

Подготовила Мария ДРОНОВА



Иногда мелкие интерьерные находки придают дому особое очарование или помогают хозяевам более рационально использовать пространство жилища. Сегодня мы хотим познакомить вас с некоторыми идеями, которые, возможно, пригодятся вам в усовершенствовании интерьера своего дома.



СТОЛ-ШКАФЧИК

Компактный рабочий стол иногда в доме просто необходим. Его могут использовать и дети, и взрослые, когда им надо заняться рукоделием. Беда в том, что для такого столика часто нет места.

Оно вам и не понадобится, если вы решите совместить компактный шкафчик с удобным столом.

Небольшая столешница и боковинка стола скреплены друг с другом и настенным шкафчиком петлями, что позволяет раскладывать, когда нужно, стол, а когда не нужно, складывать и убирать его в шкафчик. В собранном состоянии эта вещь совершенно не занимает места в комнате, поскольку просто висит на стене.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ЧАСЫ

В последнее время в моде состаренная мебель и потемневшие от времени предметы интерьера с облезлой краской. Предлагаем вам обзавестись модной вещицей и сделать настенные часы в той же технике. Вам понадобится одна старая доска от забора или сарая, деревянная рамка, часовой механизм и костяшки домино.

Если вы обладаете хотя бы минимальными навыками столярных работ, сделать такие часы вам будет несложно. А выглядят они оригинально и модно.

КВАРТИРАНТАМ НА ЗАМЕТКУ

Часто студенты и молодые люди, не имеющие своего жилья, вынуждены жить на съемной квартире. Далеко не всегда она бывает обставлена необходимой мебелью. Вряд ли квартирант станет покупать шкаф для одежды, ведь, съезжая с квартиры, его придется оставить, а денег он стоит немалых.

Предлагаем вместо шкафа купить несколько складных стульев. Повесьте их на стену и разложите. На перекладины ножек можно повесить плечики с одеждой, а на сиденья стульев поставить коробки с обувью или бельем. При необходимости стулья можно использовать и по прямому назначению.



РАСШИРЯЕМ ГОРИЗОНТ

Просторная ванная комната с окном, выходящим в сад, — мечта любителей понежиться в ванной. К сожалению, в наших ваннах можно разглядывать разве что голую стену или краны.

Но можно устроить себе «окно» в большой мир. Заклейте простенок в торце ванной влагостойкими фотообоями. Подсветите их точечными светильниками на потолке и — готово! Принимайте ванну и любуйтесь видом из «окна». Для усиления достоверности можно окантовать обои рамой и застеклить! Такое решение визуально увеличивает и размеры ванной.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЭКРАН

Многие закрывают пространство под ванной специальными экранами. А если планируют использовать это пространство для хранения всяческой моющей химии, то экран покупают с раздвижными дверцами. Но найти что-либо под ванной за раздвижными дверцами да еще в плохо освещенном пространстве не так просто.

Почему бы не снабдить ванну экраном, который представляет собой откидывающуюся, как в комод, крышку, на которой закреплены сетчатые емкости для стирального порошка, бутылочек, щеток, тряпок, флаконов. Чтобы нужное средство оказалось в руках, потребуется не более двух секунд: открыл-достал-закрыл. И наклоняться, заглядывая под ванну, не надо.

Казалось бы, какую красоту можно навести в крошечных ванных комнатах, которыми оборудованы квартиры советских времен. Ванну бы с умывальником разместить — и то хорошо. Но даже для маленькой ванной можно найти оригинальное интерьерное решение.

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Очень часто бывают ситуации, когда человек собрался вытереться после душа, а полотенца под рукой нет: грязное отправлено в стирку, а чистое принести забыл. Что-бы с вами такого не случилось, повесьте на стену в ванной комнате одну-две корзины и заполните их чистыми свернутыми полотенцами. Такое хранилище для полотенец и удобно, и выглядит оригинально, особенно если подобрать полотенца контрастных цветов.



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ

Из спинки от старого деревянного стула можно сделать прекрасную вешалку для полотенец в ванной. А если у вас сохранилась не только спинка, но и часть сиденья, из него получится замечательная полочка над вешалкой.



Подготовила
Галина УШАКОВА

ОН МОГ БЫ ПОЛЮБИТЬ ВАС

Ответьте на вопросы нашего теста и узнайте, мужчине какого типа вы можете понравиться.

1 ЕСЛИ ВЫ ССОРИТЕСЬ СО СВОИМ ПАРНЕМ, ТО ИЗ-ЗА ЧЕГО?

- А. Он сказал вам что-то плохое.
- Б. Он ненавидит вашу подругу из-за того, что она когда-то предала вас.
- В. Он предпочитает смотреть телевизор вместо того, чтобы говорить с вами.
- Г. Он не понимает шуток.

2 СЕЙЧАС В МОДЕ ОЧЕНЬ ЯРКИЙ РОЗОВЫЙ ЦВЕТ ЛАКА ДЛЯ НОГТЕЙ. КАКОЙ ЛАК ИСПОЛЗУЕТЕ ВЫ?

- А. Светло-розовый.
- Б. самого яркого оттенка розового, какой только можете найти.
- В. Вы вообще не красите ногти — это лишняя головная боль.
- Г. Бесцветный, чтобы не был виден сломанный в спортзале ноготь.

3 КОМПАНИЮ КАКИХ ЛЮДЕЙ ВЫ БЫ ВЫБРАЛИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ОБЩЕНИЯ?

- А. Милых и добрых.
- Б. Популярных и успешных.
- В. Спокойных и рассудительных.
- Г. Веселых и легких.

4 ВЫ РЕШИЛИ ОБНОВИТЬ ИНТЕРЬЕР СВОЕЙ КОМНАТЫ. КАКОЙ ОНА БУДЕТ?

- А. Комната-сад. Вы нашли обои с

растительным орнаментом и решили развести побольше комнатных растений.

- Б. Современная комната: в ней будет множество гаджетов, модная музыкальная аппаратура и постеры с изображениями секс-символов.
- В. Японский храм: белое, белое и еще раз белое со свечами и статуэтками.
- Г. Гимнастический зал: вы уберете ковер с пола и оснастите комнату гимнастическими снарядами.

5 ЧТО ВЫ СЧИТАЕТЕ СВОИМ САМЫМ БОЛЬШИМ ДОСТИЖЕНИЕМ ПОСЛЕДНЕГО ВРЕМЕНИ?

- А. Вы выбрали на улице бездомного щенка и спасли его от неминуемой гибели.
- Б. На одной из тусовок вас выбрали королевой.
- В. Вы перечитали заново «Войну и мир».
- Г. Вам удалось сбросить почти 10 килограммов.

6 ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ, НАСТУПАЕТ МОМЕНТ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА, И ВЫ ВТАЙНЕ НАДЕЕТЕСЬ, ЧТО ОН:

- А. Посмотрит вам в глаза, скажет что-нибудь романтическое и нежно прикоснется своими губами к вашим.
- Б. Спросит, что вы делаете в следующие 50 вечеров, пото-

му что ему уже сейчас не хочется расставаться с вами.

- В. Нежно посмотрит вам в глаза, не вымолвив ни слова, протянет вам розу, спрятанную за сиденьем его машины, и уедет.
- Г. Попросит у вас номер вашего мобильного, тут же внесет его в свой и поинтересуется, когда он может позвонить вам.

7 ВАМ ПРЕДСТОИТ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН. КАК ВЫ БУДЕТЕ К НЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

- А. Заранее всё выучите, повторите и закрепите.
- Б. Не откроете даже список вопросов, пока не закончите все свои неотложные дела.
- В. Выучите только минимум — процентов 10 от всего списка вопросов.
- Г. Будете учить вместе с подругой, объясняя друг другу непонятные моменты и экзаменуя друг друга.

8 ВЫ ХОТИТЕ ПОДРАБОТАТЬ НА КАНИКУЛАХ. ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ?

- А. Доставку заказанной по телефону еды.
- Б. Работу в кафе фаст-фуда.

- В. Подметание дорожек в парке.
- Г. Работу спасателя на пляже.

9 КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СОВРЕМЕННЫМ ГАДЖЕТАМ?

- А. Игнорируете их. Особенно электронные книги. Бумажный носитель информации — лучше.
- Б. Вы бы хотели овладеть всеми последними достижениями в этой области.
- В. Как к игрушкам.
- Г. Вы бы хотели найти группу online, которая помогла бы вам избавиться от тяги к пользованию электронной почтой.

10 НА ВЕЧЕРИНКЕ ВСЕ ВАШИ ПОДРУГИ ТАНЦУЮТ С ПАРТНЕРАМИ. ВЫ ТОЖЕ ХОТИТЕ ТАНЦЕВАТЬ, ВАШИ ДЕЙСТВИЯ?

- А. Танцуете в одиночку на самом видном месте.
- Б. Выбрав парня, всеми силами намекаете ему, чтобы он пригласил вас.
- В. Уходите к столу: там вы, наверняка, найдете, с кем поговорить.
- Г. Присоединяетесь к самой веселой компании.



Тип А: РОМАНТИЧЕСКИЙ

Вы набрали больше всего букв А.

Вы, как магнит, притягиваете к себе самых романтических мужчин. У них идеализированный взгляд на все, что происходит в мире. Ждите огромных букетов роз на день рождения и неожиданных любовных записочек.

Он просто замечательный, потому что умеет хранить тайны, может тоже вести дневник, тайно писать стихи и, хотя сам шутит редко, всегда смеется над вашими шутками. Плюс ко всему, мужчина-романтик никогда не опаздывает.

Вы ему нравитесь, потому что вы — великолепный слушатель, вы можете легко заплакать, слушая музыку или читая книгу. Ему нравится, что вы не гонитесь за модой — суперсовременные женщины не в его вкусе.

Но будьте осторожны. Романтики часто и быстро влюбляются, он может быть невнимательным и даже впасть в депрессию, если жизнь не отвечает его представлениям о ней.

Если вы уже вместе, наслаждайтесь его нежностью и слушайте его предельно внимательно.

Тип Б: КАВАЛЕР

Вы набрали больше всего букв Б.

Вы хотите, чтобы ваш мужчина открывал перед вами двери, заказывал вам обед и лихо расправлялся со всеми, кто вас обижает. Он храбр и надежен. Он просто великолепен, потому что всегда на вашей стороне. Если вы недовольны и обвиняете в этом дорожного инспектора, дворника или кого-то еще, он примет вашу сторону, даже если вы неправы. Он ничего не боится (или не показывает виду, что это не так).

Вы нравитесь ему, потому что цените его уважительное обращение (похоже, ваш отец того же типа). Ему также нравится, что вы нуждаетесь в его помощи, хотя слабой женщиной вас не назовешь.

Но будьте осторожны, потому что он может установить за вами тотальный контроль, не позволяя вам проявлять инициативу, и начать управлять вами.

Если вы уже вместе, выбирайте время для свиданий так, чтобы кавалер мог почувствовать, что именно в это время вы больше всего нуждаетесь в его помощи: придумайте, что вы боитесь чего-то ужасного. Будьте внимательны и не допускайте контроля с его стороны. Не позволяйте ему принимать за вас решения и ограничивать ваше общение.

Тип В: СПОКОЙНЫЙ

Вы набрали больше всего букв В.

Вам нужен спокойный мужчина. Он предпочитает тихую музыку и неброские цвета, он немногословен и редко выражает свои чувства.

Он просто замечательный, потому что, действительно, загадочный. Вы не знаете, чего от него можно ожидать, но вам всегда хорошо вместе.

Вы нравитесь ему, потому что не боитесь одиночества и, когда вы вместе, не требуете, чтобы он вас развлекал. Ему также нравится, что вы никогда не пропускаете сериал «Секретные материалы».

Но будьте осторожны: ему нужна свобода. Он может разозлиться, если вы отвлекаете его, когда он слушает музыку, смотрит футбол или любимый фильм. Если Вам кажется, что он игнорирует вас, попробуйте отплатить тем же: не проявляйте инициативы и игнорируйте его. Через несколько дней он соскучится и позвонит.

Если вы уже вместе, будьте готовы к тому, что он будет водить вас в одно и то же место. Он — человек привычки. Он не очень целеустремлен и иногда вас может раздражать то, что он заблудился в своем маленьком мире.

Тип Г: ДУША КОМПАНИИ

Вы набрали больше всего букв Г.

Вы — хорошая приманка для местной звезды. Он будет делать все, чтобы быть в центре внимания: шутить, рассказывать анекдоты, проделывать разные трюки...

Он просто великолепен, потому что с ним никогда не бывает скучно. От него можно ждать дорогих подарков и необычных свиданий.

Вы нравитесь ему, потому что сами довольно общительны и не устаете от его чрезмерной активности. Вы поразили его своим чувством юмора (более утонченным по сравнению с его собственным). Ему нравится, что вы всегда открыты для нового. Но будьте осторожны, потому что он считает себя лидером, а вас — актрисой второго плана. Вы нравитесь ему, потому что сами не обделены талантами, но он может расстроиться, если вы отведете ему место в своей тени.

Если вы уже вместе, не давайте ему побеждать. Пусть он гордится вашими победами. Не позволяйте ему говорить двусмысленности, и он будет уважать вас еще больше.





«НЕ НАДО, НЕ ПИШИ...»

Будущий композитор и пианист, легенда европейской музыки, Ежи с детства проявлял музыкальные способности. Ведь семья его не просто носила музыкальную фамилию: отец Ежи, Якоб, был певцом, мать Паулина — пианисткой, она-то и давала уроки игры на фортепиано сыновьям: у Ежи было еще два брата.

Естественно, мальчику, уже в пять лет бывшему на «ты» со сложнейшим инструментом, как говорится, сам Бог велел направить стопы свои в консерваторию — естественно, в Варшавскую. Что Ежи и сделал. А окончив ее в 1916 году, по «собственному хотению» поступил еще и в Венскую консерваторию, считавшуюся в те годы одной из лучших в мире.

Поворотным в судьбе юного композитора можно считать 1920 год. Во-первых, в тот год состоялся его композиторский дебют; прошел он весьма успешно, и перед талантливым автором маячила слава большого мастера классических произведений. Хотя путь к славе слегка омрачало отсутствие денег, и гораздо сильнее его беспокоила полная неизвестность, когда они появятся и появятся ли вообще.

А во-вторых, и это было важнее, Ежи получил — причем, совершенно бесплатно! — мудрый совет великого Имре Кальмана: «Не надо, не пиши!» Совет этот касался серьезной музыки: мастер, предупредив Ежи, что превзойти Моцарта и Бетховена ему вряд ли удастся, порекомендовал работать в жанре легкой музыки — уже присутствовавшие в музыкальном почерке композитора легкость, искрометность, стремление в виртуозной инструменталке обещали ему настоящий успех на эстраде. Так, в общем-то, и произошло...

НЕЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ ЗА ЛЕГКУЮ МУЗЫКУ

Буквально первые же песни Ежи, написанные им еще в Вене, принесли ему и популярность, и деньги. Окрыленный «заграничным» успехом, Ежи, взявший

ЕЖИ ПЕТЕРБУРГСКИЙ: МУЗЫКА ЛЮБВИ

В столице Польши — Варшаве, в семействе со звучной музыкальной фамилией Мелодист 20 апреля 1897 года случилось прибавление — мальчик, которого нарекли именем Ежи. Ему было суждено творить музыку, которую потомки оценят как яркий символ двадцатилетия между двумя Мировыми войнами.

Его музыка рождала любовь — нежную и страстную. Его музыка сопровождала любовь — добавляя ей гармонии. Его музыка оплакивала любовь — красиво-утонченно, с легкой грустью. И поэтому любовь было невозможно представить без его музыки!..

себе фамилию Петербургский, в 1921 году возвращается в Варшаву. Как он и предполагал, в родном городе песни его пошли нарасхват.

К чести молодого композитора, он не обманулся насчет «легкости» легкой музыки, прекрасно понимая, что сочинить хорошую песню так же непросто, как и симфонию. Несмотря на то, что работал он быстро и плодотворно, писал музыки много и разной, в его творчестве неизменно присутствовал принцип тщательной отделки произведений, совершенствования и шлифовки их до самого высокого уровня, который позволял ему его талант.

Через несколько лет Ежи Петербургский вместе со своим кузеном Артуром Голдом создал оркестр, специализировавшийся на «легком» репертуаре — на рубеже 1920–30-х годов это был, пожалуй, самый популярный танцевальный оркестр в Варшаве. Его эстрадной площадкой стал феешенбельный ресторан «Адриа», где музыканты давали концерты в течение 8 лет — дольше, чем какие-либо другие артисты.

По воспоминаниям современников, «музыкальная жизнь в Польше тех лет была многоцветной, яркой и бурной. Ужасы Первой мировой за десятилетие подзабылись, мирная жизнь была сытой и размеренной. И всем хотелось веселья, развлечений — кабаре и варьете, театры миниатюр и оперетты, музыкальные салоны и концертные залы не пустовали...» И творения быстро ставшего модным Ежи Петербургского были неотъемлемым и гармоничным «ароматом» тех лет! А он, казалось, не знал усталости — кроме работы в оркестре, сочинял песни, инструментальные танцевальные пьесы, вальсы и фокстроты, оперетты, музыку к фильмам...

К началу 1930-х годов Петербургский стал широко известен не только в Польше, но и далеко за ее пределами. Многие его творения уже тогда называли «эвергрин» («вечнозеленый») — шлягерами, или хитами навсегда!

КОРОЛЬ «ЭВЕРГРИНОВЫХ» ТАНГО

Петербургский работает с самыми известными польскими музыкальными театрами и кабаре, пишет для самых популярных польских исполнителей —

Веры Бобровской, Ханки Ордонувны, Адольфа Дымши, сотрудничает с Александром Вертинским. Многие звезды уже сами обращаются к нему с просьбами об «очередном шлягере».

С полным аншлагом прошли его гастроли в 1930–32 годах в Вене, Давосе, Берлине, Праге, Париже. Во Франции он написал для Эдит Пиаф песню «Ни я, ни ты» — и новый шлягер зазвучал по Европе!

Но поистине «эвергриновыми» стали танго Ежи Петербургского — изящные, мелодичные и элегантные. Он не мог остаться в стороне от повального увлечения всего мира и именно «танговые» шедевры принесли ему мировую славу — «Уж никогда», «Маленькое счастье», «Ты сам мне говорил», «Ты и эта гитара»... Написанное им в 1928 году «Танго Милонга» (больше известное как «О, донна Клара») стало очень популярным не только в Европе, но и в Америке. Одной из первых за океаном песню исполнила соотечественница Петербургского голливудская звезда Пола Негри. Но самое знаменитое танго Петербургского появилось в начале 1936 года...

«УТОМЛЕННОЕ СОЛНЦЕ» — 1: «ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ»

Однажды варшавский поэт-песенник Фридвальд предложил композитору текст песни под названием «Та остатня недзеля» («Последнее воскресенье»). Содержание было достаточно простеньким: влюбленные расстаются, девушка уходит к более состоятельному и «лепшему», а покинутый возлюбленный просит ее встретиться с ним в воскресенье в последний раз. Петербургского привлекли лиризм и грусть, пронизывавшие строки песни. И, написав к этому тексту танго с адекватными мелодическими интонациями, он отдал его известному польскому эстраднему певцу Мечиславу Фоггу.

Успех первого исполнения превзошел все ожидания. Фирма звукозаписи «Сирена Электро», первой начавшая выпуск пластинки с записью танго, озолотилась за несколько месяцев — многотысячный тираж пришлось повторять несколько раз, но полностью спрос так и не был удовлетворен!

Мелодия нового танго Ежи Петербургского зазвучала по всей Польше, а вскоре, как обычно происходит со знаковой музыкой, вылетела за пределы границ.

«УТОМЛЕННОЕ СОЛНЦЕ» — 2: «РАССТАВАНИЕ»

В знаменитом фильме Никиты Михалкова сквозь патефонный шум и треск мы слышим бархатный голос Павла Михайлова: «Утомленное солнце нежно с морем прощалось...» И для нас, живущих в XXI веке, это замечательное танго — такое же родное и близкое, как и для тех, кто наслаждался им в далеком 37-ом.

Именно в 1937 году танго Ежи Петербургского, не скрываясь, перешло границу СССР. Но его мало кто слышал, пока редакторы Центральной студии звукозаписи не предложили пианисту-виртуозу Александру Цфасману, руководившему одним из ведущих джаз-оркестров страны, записать небольшую танцевальную программу.

В то время с этим оркестром выступал молодой и обаятельный, но тогда еще малоизвестный певец, обладатель замечательного баритонального тенора Павел Михайлов. И Цфасман, и Михайлов к тому времени уже слышали танго «Та остатня недзеля», и обоим оно пришлось по душе. Танго было включено в программу, а русский текст для него в срочном порядке написал поэт Иосиф Альбек.

Текст Альбека, сохранивший мотив расставания бывших влюбленных, происходящего на традиционном для романтических ситуаций берегу моря, только условно можно называть стихами. Однако начальная строка «Утомленное солнце нежно с морем прощалось...» оказалась весьма удачной и легко запоминающейся.

Новое танго с новым текстом, в замечательной аранжировке Цфасмана получило название «Расставание». Правда, по какой-то «случайности» автор музыки был забыт, и танго оказалось как бы ничейным. Но, естественно, это не мешало пластинке буквально через несколько дней после выхода стать предметом крайне повышенного спроса.

Популярность танго была необычайной. Многие эстрадные исполнители включали его в свой репертуар — правда, часто с совершенно другими словами. Например, в Ленинграде предпочитали текст местной поэтессы Асты Галлы: в исполнении Клавдии Шульженко звучало танго «Песня о юге»; а московский вокальный джаз-квартет Александра Рязанова для той же мелодии использовал стихи Андрея Волкова «Листья падают с клена».

Танго «Расставание» быстро зазвучало во множестве танцевальных салонов и концертных залов, оно стало фактически обязательным атрибутом различных торжеств, выпускных и семейных вечеров, дворовых концертов...

ПЕСНИ ДЛЯ СОВЕТСКИХ ЛЮДЕЙ

В 1939 году началась Вторая мировая война. Петербургский служил сержантом в польских Военно-воздушных силах. После советско-германского раздела Польши Ежи, как и многие польские евреи, оказался в отошедшем Советскому Союзу Белостоке.

Известный и популярный на Западе композитор и исполнитель в СССР недолго оставался без работы. Уже в начале 1940 года он стал первым руководителем только что созданного Госджаза Белоруссии. Правда, работать там ему пришлось недолго — его вскоре сменил другой музыкант-поляк, Эдди Рознер, — но маэстро успел-таки «отличиться»: неоднократно собирал переполненные залы и... написал новую песню-вальс.

Эта песня известна нам в двух вариантах. Один, довоенный, прозвучал впервые в 1940 году в московском



театре «Эрми-таж» в исполнении самого Петербургского. Потом быстро ставшую популярной песню включили в свой репертуар и записали на пластинки Изабелла Юрьева и Екатерина Юровская, Лидия Русланова и Вадим Козин. Однако по-настоящему народной она стала после того, как ее спела Клавдия Шульженко. Ей же безоговорочно принадлежит и лучшее исполнение «военного» варианта. Он появился в 1942 году, когда лейтенант Михаил Максимов передал Шульженко, выступавшей перед бойцами Волховского фронта, листок со своими стихами о «синеньком скромном платочке». Она спела песню с новыми словами в тот же день, после единственной репетиции. Такова история рождения «Синенького платочка» — знаменитой (и первой!) военной лирической песни.

Рассказывали, что когда наши бойцы на передовой громко включали «Синий

платочек», немцы прекращали стрелять. По сообщению московского радиоканала «Содружество», однажды был взят в плен немецкий часовой, заслушавшийся «Платочком»...

В советскую фронтовую песню «Огонек» превратился еще один хит Ежи Петербургского — «Польское танго», в русской версии получившее название «Стелла», очевидно, из-за припева, который начинался словами: «Стелла, слышишь моря далекий прибой...» Слегка видоизмененный вариант простого и сентиментального танго, с легким рисунком мелодии оказался близок и понятен миллионам, и песню с удовольствием пели на всем бескрайнем просторе страны...

ПУТЬ НА РОДИНУ

После заключения польско-советского пакта Сикорского-Майского в 1941 году Петербургский присоединился к Польской армии генерала Андерса, которая отправилась воевать в Северную Африку. Так Петербургский оказался в Каире, где работал на польском радио.

После войны он много путешествовал, затем обосновался в Бразилии, но вскоре перебрался в Аргентину. Там он прожил почти двадцать лет: работал на «Радио эль Мондо» в Буэнос-Айресе, руководил оркестром Национального театра и продолжал сочинять хиты — в том числе и знаменитый «Все дороги ведут в Буэнос-Айрес».

В 1967 году Петербургский переехал в Венесуэлу, а в 1968-ом вернулся в Польшу...

Ежи Петербургский умер 7 октября 1979 года в любимой им Варшаве и был похоронен на варшавском кладбище Повонзки.

...Имре Кальман не ошибся, прочая юному Петербургскому эстрадное поприще: на нем талантливый музыкант достиг вершин. Многие произведения, сотворенные Ежи Петербургским, до наших дней не утратили популярности и не покидают эстрады самых престижных концертных залов.

Он любил, обожал музыку. Она была всегда его музой — звала его, влекла к себе, «осеняла крылами» вдохновения. А благодаря всеобщей человеческой памяти, передающейся от прадедов к потомкам, взаимная любовь великого маэстро и его Музы будет вечной...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

Л. Климман.

Король вечнозеленых танго; А. Гончаров.
Петербургский Ежи; Д. Драгилев.
Лабиринты русского танго;
и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

Об отмене награждения отличников по окончании средней школы золотыми и серебряными медалями

О праве на совместно нажитое имущество

О порядке использования очередных отпусков по частям

Недавно на школьном собрании классный руководитель нам сообщил, что с 2014 года детям, с отличием окончившим 11 классов, не будут выдавать золотые и серебряные медали. Скажите, так ли это?

Действительно, еще с советских времен школьники, заканчивавшие 11 (10) классов с отличием, либо имевшие до двух четверток в аттестате, получали золотые и серебряные медали, соответственно. Но нормативные акты, предусматривавшие данную форму поощрения, периодически изменялись.

В последнее время награждение учащихся золотыми и серебряными медалями регулировалось Положением о медалях «за особые успехи в учении», утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.02.2010 г. № 140.

Однако данный приказ был отменен приказом этого же мини-

стерства от 18.09.2013 г. № 1074 в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Поскольку никакого нового положения о медалях взамен отмененного принято не было, учащиеся, окончившие 11 классов с отличием, будут получать лишь аттестат особого образца (с обложкой красного цвета и буквами золотого тиснения). Награждение медалями в настоящее время не предусмотрено.

Дочь с мужем живут вместе уже 20 лет. Когда они поженились, то стали ухаживать за престарелым дедушкой, а после его смерти перешли жить в его квартиру уже вместе с внучкой.

Поскольку зять выпивал, то после очередного скандала они развелись, а жить так и продолжали вместе. Потом зять предложил купить земельный участок, дочь согласилась. Стали строить дом, возникли долги, зять

предложил продать квартиру, дочь подписала у нотариуса согласие.

Дочь предлагала вновь зарегистрировать брак, и они вновь поженились за 17 дней до ввода дома в эксплуатацию. В доме они все троим прописаны, зять по-прежнему выпивает, периодически напоминая дочери, что она в этом доме никто.

Сейчас он предлагает продать домик и купить другое жилье, но она боится, что деньги ему перечислят на карточку, он подаст на развод, и она с дочкой окажутся на улице. Скажите, неужели дочь, действительно, не имеет никаких прав на этот дом?

Ситуация, описанная Вами, является крайне не простой и для полного ответа требует изучения всех имеющихся документов, поэтому для ее разрешения Вашей дочери следует обратиться к грамотному юристу.

С формальной стороны на сегодняшний день земельный участок является личной собственностью Вашего зятя. Дом, будучи завершенный строительством после регистрации брака, формально является совместной собственностью, поэтому Ваш зять и предлагает продать дом, а не ставит перед фактом продажи (то есть, ему требуется нотариально удостоверенное согласие Вашей дочери на продажу дома).

Сложившаяся ситуация может иметь несколько вариантов разрешения.

Вариант первый. Он заключается в том, что семья дочери продолжает жить в доме, и, если брак не расторгается, то у нее и у ребенка будет сохраняться право проживать в доме.

Вариант второй. Брак расторгается, и тогда Вашей дочери необходимо будет обратиться в трехлетний срок в суд с иском о разделе имущества, где придется доказывать, что и земля, и дом приобретались за счет общих средств, поскольку, хотя брак формально и расторгался, но совместное проживание не

прекращалось, а также поскольку на достройку дома пошли средства, полученные от продажи совместно нажитой квартиры (при условии, что квартира была получена на основании договора ренты, а не на основании договора дарения). Если суд признает дом и землю совместно нажитыми, то за Вашей дочерью суд признает право на долю в этом имуществе, и у них с внучкой также будет право проживать в доме.

Вариант третий. Дочь дает свое согласие на продажу дома, но делает это с условием, что новое жилье будет изначально приобретено на нее и на мужа в равных долях (то есть, нотариально удостоверенное согласие на продажу дома она будет держать у себя до момента подписания договора на приобретение нового жилья).

Наш работодатель никогда не дает нам, своим сотрудникам, отпуск целиком, а всегда разбивает его, и мы используем каждый свой отпуск по частям. Скажите, законно ли это?

Согласно ст. 125 Трудового кодекса РФ, разделение отпуска на части допускается по согласию работника и работодателя, при этом каждая часть не может составлять менее 14 календарных дней. Таким образом, согласно закону, работодатель не вправе по собственному усмотрению разделять на части отпуск работника без согласия последнего.

Также хотелось бы отметить, что, в силу той же статьи 125 Трудового кодекса РФ, отзыв работника из отпуска также допускается только с его согласия. Следовательно, если Вы, пробыв какое-то время в отпуске, откажетесь выходить на работу по требованию работодателя до истечения всего времени отпуска, это не может являться основанием для применения к Вам каких-либо дисциплинарных взысканий.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

На Рождество мне подарили вышитую икону с ликом Спасителя. Мне она очень нравится, но я не знаю, было ли у автора и исполнителя этого полотна благословение, полученное от священника по всем правилам, имел ли этот человек право вышивать лик Спасителя.

Что мне теперь с этой иконой делать?

Данную икону нужно принять по простоте сердца, как обыкновенный любой подарок, который дарят на какой-нибудь праздник. Считаю, что выяснять кто кого благословил и было ли благословение, не следует — на Вас это никак не повлияет. Но если вдруг у Вас возникают какие-либо сомнения по этой иконе, сходите в храм и обратитесь к священнику с просьбой, чтобы он освятил данный образ.

Я слышала, что игру в карты Церковь осуждает и считает грехом. Так ли это? Почему? Какие еще настольные игры считаются греховными: шашки, шахматы, домино, бильярд, нарды и т. д.?

Играть в карты — это грех прежде всего потому, что там используются христианские символы. Про

остальные игры в церковном уставе не сказано ничего, поэтому считаю, что игры, которые вы перечислили, не считаются греховными, если вы не испытываете в них азарта и если игра идет не на деньги.

Но при этом нужно помнить, что это должно быть хобби, а не дело всей жизни.

Мне очень нравится колокольный звон. Как можно стать звонарем? Где этому учат? Кого берут на обучение?

По этому вопросу Вам необходимо обратиться к настоятелю того храма, прихожанином которого вы являетесь. В каждом храме есть человек, который несет послушание на колокольне, таких людей называют «звонарями». Если батюшка благословит, то вас возьмут на обучение.

У меня дома есть маленькое карманное Евангелие, из тех, что когда-то распространяли баптисты. Читать его трудно: очень мелкий шрифт.

Можно ли эту книгу читать вообще? Если нет, что с ней лучше сделать?

Если мы себя относим к православным христианам, нам следует читать ту литературу, которая одобрена

Издательством Русской Православной церкви.

Ото всех остальных книг, которые относятся к другим религиозным конфессиям, нужно отказываться, и если вдруг у вас оказалась эта книга, нужно показать православному священнику. Он расскажет, что с ней делать.

У подруги я видела серьги, выполненные в виде двух крестиков. Можно ли такое украшение носить? Не кощунство ли это?

Да, действительно, это кощунство. Чтобы понять, почему, нужно обратиться к 73-му правилу Шестого Вселенского Собора, которое запрещает любые манипуляции с любым крестным знамением, кроме как воздавать ему должное поклонение.

«Крест — знамение нашего спасения, и этому знамению надлежит, согласно этому правилу, воздавать достойную честь. Этой чести крест был бы лишен, если бы мы стали чертить и ставить его на местах, его божественному значению не соответствующих; мало того, подвергали бы его в таком случае возможности нанесения ему поругания. Случалось, что во времена этого собора, некоторые, по словам Зонары, в толковании этого правила, желая отдать кресту елико возможно большую честь, чертили знак креста всюду и даже на полах своих домов.

Вследствие этого, конечно, бывало, что на крест наступали

ли и крест попирали ногами. Против этой-то неуместности издано настоящее трулльское правило, предписывающее, чтобы с полов тех домов извлечено было начертание креста, во избежание поругания и попирания ногами знамения нашей победы, и, под угрозой отлучения, воспрещающее впредь чертить на полах домов знамения креста». (Шестой Вселенский Собор, 73-е правило)

Говорят, что в записках «О упокоении», которые мы пишем и в церкви передаем священнику для панихиды, нельзя писать одинаковые имена. Одно имя достаточно написать один раз.

А если трех дорогих мне людей зовут одинаково, например, Алексей, и я хочу каждого из них помянуть в церкви, мне надо писать три отдельные записки или надо написать это имя в записке только один раз, а помянуты они будут все?

Это не так. Нужно упоминать в записке имя Алексей столько раз, сколько у вас есть знакомых людей или родственников, которых вы бы хотели помянуть, потому что небесный покровитель, именем которого крещен человек, является покровителем только одного человека, а не нескольких.

Православный календарь на март

(новый и старый стиль)

9 марта / 24 февраля — Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Поминовение усопших.
Первое и второе обретение главы Иоанна Предтечи
11 / 26 — Седмица сырная (масленица) — сплошная
15 / 2 марта — Иконы Божией Матери, именуемой «Державная»
17 / 4 — Прощенье воскресенье
24 / 11 — Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия
30 / 17 — Родительская суббота. Поминовение усопших.

НЕТ ПОВЕСТИ ИЗВЕСТНЕЕ НА СВЕТЕ...

Кто-то никогда не слышал о сэре Уильяме Шекспире, хотя это маловероятно. Кто-то ничего не знает о том, что история двух несчастных влюбленных уходит своими корнями к Овидию (это еще до нашей эры), хотя это не страшно.

Но что уж точно невозможно, так это никогда не слышать знаменитой фразы: «Нет повести печальнее на свете, чем повесть...»

Да, о Ромео и Джульетте много написано, сыграно и снято уже много экранизаций. Кто не отождествлял себя с легендарными влюбленными, начисто забывая, что это — трагедия...

В преддверии Дня влюбленных мы решили вспомнить об экранизациях «Ромео и Джульетты» разных времен и рассказать о том, как складывались отношения актеров, игравших в них главных героев.



«РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА»,

версия 1968 года

Режиссер: Франко Дзефирелли.

Джульетта: Оливия Хасси.

Ромео: Леонард Уайтинг.

Для того чтобы найти «своих» Ромео и Джульетту, режиссер посмотрел на пробах более тысячи юношей и девушек. И в каждом чего-то не хватало. Дзефирелли искал нежного романтика и волевого девушку. С первым получилось проще. Примерно после трехсотого претендента к нему привели Леонарда

Уайтинга, который на эту роль подходил идеально.

Британского мальчика из рабочей семьи — Леонарда — уже тогда называли «ангельским голосом»: он пел в церковном хоре, был занят в знаменитой бродвейской постановке по мотивам классического «Оливера Твиста».

Актеру едва исполнилось 17 лет, он был одновременно и амбициозен, и наивен.

А вот с поиском Джульетты дело обстояло сложнее. Утвержденная на эту роль Оливия Хасси на первых пробах провалилась. Она показалась режиссеру слишком пухленькой и неуклюжей. При этом она от волнения еще и без остановки грызла ногти.

Оливия с детства мечтала стать актрисой, устраивая театр везде, где было возможно и невозможно. И к своим 15 годам всю игру на сцене.

Отсмотрев около 800 претенденток, Франко «начал сначала». Когда он снова увидел Хасси, то был очень

удивлен переменам, произошедшим с ней. Она стала «классически красива», весь ее образ завораживал.

Несмотря на то, что им предстояло играть влюбленных, Оливия и Леонард ссорились, обзывались, практически конфликтовали. Уайтинг прозвал Хасси «коровой», а она, посмеиваясь над его неумелым фехтованием, ставила в пример своего брата. Все изменилось во время съемок первой сцены: бала, где герои встречаются впервые. Можно сказать, что и актеры впервые по-настоящему увидели друг друга именно тогда, и те взгляды, которые мы видим на экране, действительно, знаки первой любви.

Они были молоды и красивы. Их пьянил «сам воздух», пропитанный Шекспиром и любовью. Они сбежали ото всех гулять по Вероне, стояли под балконом Джульетты, и им

казалось, что так будет всегда. После окончания съемок они... так и хочется сказать: поженились. Но, видимо, их влюбленность была так же обречена на смерть, как и их герои. Он женился на модели Кэти Дэмэн, а она вышла замуж за актера Дина Пола Мартина. Сегодня Оливия говорит, что между нею и Леонардом никогда не было никаких отношений, кроме рабочих. Оба уже несколько раз связывали себя узами брака, у них подрастают дети. Но, говорят, они до сих пор созваниваются в день, когда монах Лоренцо много веков назад обвенчал Ромео и Джульетту.

Оливия до сих пор называет то время самым красивым сном, а Леонард в интервью не скрывает, что был безумно влюблен в свою Джульетту.



«РОМЕО + ДЖУЛЬЕТТА»,

версия 1996 года

Режиссер: Баз Лурман.

Джульетта: Клэр Дейнс.

Ромео: Леонардо ДиКаприо.

В отличие от Дзефирелли, Баз Лурман, сохранив оригинальный текст, перенес действие на улицы современной «Вероны-Бич». Классическую вражду двух семейств и обре-

ценную любовь дополняют мотоциклы, перестрелки и множество сцен, снятых рядом с водой и даже непосредственно в ней.

Кастинга на главную мужскую роль как такового не было: Лурман был убежден, что ее играть должен Лео, и никто другой.

В списке же претенденток на роль Джульетты значились и Дженнифер Лав Хьюитт, и Сара Мишель Геллар, и Кейт Уинслет, с которой годом позже Лео встретится на съемках «Титаника», и даже Кристина Риччи. Наотрез отказалась сниматься с ДиКаприо Натали Портман из-за слишком большой разницы в возрасте — 7 лет. В итоге, новой Джульеттой стала Клэр Дэйнс, к тому времени уже отмеченная премией «Золотой глобус» за роль в телесериале «Моя так называемая жизнь».

Клэр выросла в семье с «художественными корнями»: ее дедушка был деканом художественно-архитектурной школы, а мама — художницей.

Два года проучилась в Йеле на психологическом факультете, но оставила его ради карьеры актрисы.

Режиссер нашел ее не по годам зрелой, а Лео отметил, что Дэйнс — единственная претендентка на роль Джульетты, смотрившая во время проб ему прямо в глаза.

Фильм было решено снимать в Мексике, и Клэр называет эти съемки немного безумными. Еще бы! Чего стоит одно только похищение стилиста, которого пришлось выкупать за 300 долларов! Но и актерам пришлось не так легко — одной из первых снимали сцену «с обнаженной». И это при том, что между исполнителями главных ролей складывались очень непростые отношения.



Иногда они целыми днями не расставались, а иногда были готовы разъехаться в разные концы страны, только бы не видеться. Восемнадцатилетняя Клэр влюбилась и в Лео, и в его



талант — он заставлял ее плакать во время съемок последнего эпизода, когда они умирают — так проникновенна была его игра. Но именно он, по словам актрисы, научил ее и по-настоящему веселиться. К сожалению, Леонардо не ответил ей взаимностью, сказав, что не верит в любовь. Он считал, что просто еще не встретил «свою» девушку. Но Дэйнс убеждена, что дело в нем самом. И как с ней не согласиться, ведь златовласый красавец до сих пор ни разу не был женат, несмотря на бесчисленные романы: реальные и те, которые ему приписывают.

Сама же Клэр вышла замуж спустя 10 лет после «Ромео + Джульетта» за актера Хью Дэнси. А в 2012 году у супругов родился сынишка.



«РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА»,

версия 2013 года

Режиссер: Карло Карлей.

Джульетта: Хэйли Стейнфилд.

Ромео: Дуглас Бут.

Этот фильм вышел на экраны в год 45-летия картины Франко Дзефирелли. Снимали его в местах, описанных в трагедии Шекспира: исторических замках Вероны и Мантуи, но оригинальный текст сократили и дополнили современными вставками. Тем не менее, режиссер ставил перед собой задачу создать фильм для «поколения Сумерек», сохранив его исторический колорит.

В этот раз роль Ромео досталась британскому актеру Дугласу Буту. Получив приглашение, он согласился, не раздумывая. Ведь, по его словам, дважды такие



предложения не делают. После выхода фильма критики скажут, что он более многих других «похож» на шекспировский образ Ромео.

С Джульеттой, кажется, уже по традиции, все было не так просто. На главную роль приглашали дочь Оливии Хасси — Индию, но та отказалась. После кастинга утвердили дочь знаменитого вокалиста Фила Коллинза — Лили. Но контракт со звездой фильма «Белоснежка: месь гномов» пришлось расторгнуть из-за нестыковок в рабочем графике. В конечном итоге Карлей обратил свое внимание на Хэйли Стейнфилд, которая в 2011 году, в возрасте 15 лет, была номинирована на «Оскар».

Первой была отснята сцена на балконе. Возможно, именно поэтому говорят, что между «влюбленными» не было искры.

Хэйли на момент начала съемок было всего шестнадцать лет, по ее словам, она ни разу не влюблялась и не знает, что это такое. Да и более опытный Дуглас чувствовал себя скованным из-за того, что надо поцеловать кого-то только ради того, чтобы поцеловать. Но буквально через две недели они привыкли друг к другу и, хотя до романа на съемках дело вроде бы не дошло, но поцелуи перестали даваться им так тяжело.

Ходили слухи о том, что Бут нашел свою Джульетту за пределами съемочной площадки. Неугомонные папарацци заметили его в обществе Тейлор Свифт, а на премьере фильма он говорил, что влюблен по уши. Вот только не уточнил, в кого именно. Хэйли же мечтает встретить своего Ромео наяву и влюбиться по-настоящему, но это не так просто. Актриса считает, что современные парни больше увлечены своими телефонами, чем знакомством с девушками. Что ж, у этого поколения «Ромео и Джульетты» все еще только начинается.

Трагедии Шекспира уже более четырех веков, но сюжет ее близок и понятен всем по сей день. Дуглас Бут в одном из интервью сказал, что не сомневается в том, что по всему миру найдется достаточно несчастных влюбленных, которые не могут быть вместе «по семейным разногласиям». Но любовь и преданность — вечные ценности. Такие же вечные, как их символы: Ромео и Джульетта.

Подготовила Олеся СПЕРАНСКАЯ

Сегодня на улице случайно столкнулась с бывшей одноклассницей Налькой. Я сделала вид, что не знаю ее. К счастью, и она не заметила меня, копошась на ходу в дамской сумочке. А вечером, когда домашние уснули, я открыла школьный альбом и тут же захлопнула. Но чуть позже отправилась в путешествие по лабиринтам памяти.

Улица моего детства... Высокий парнишка, спешащий навстречу... Давидка появился на нашей, усаженной липами улице, когда я училась в седьмом классе. Его родители разошлись. Потом он стал в тягость отчиму, и мама подкинула сына бабушке, Варваре Сергеевне. Она была землячкой моей мамы, поэтому, когда у соседки появился внук, мы познакомились с ним первыми... До этого он жил в Туле, и мать к бабке в гости его никогда не возила. А в мою жизнь Давидка вошел неожиданно... Целый год я считала внука соседки салагой, несмотря на его не по годам огромный рост. Но однажды этот мальчик перехватил руку моего одноклассника — Петьки Незваного, который размахнулся, чтобы ударить меня веткой. Возможно, второгодник хотел ударить слегка, чтоб привлечь внимание, но Давид подумал, что удар будет настоящим. Надо сказать, что от одноклассников мне попадало часто — и морально, и физически. Все оттого, что я была круглой отличницей и домашним котенком в душе, которого до школы берегли и даже не намекали, что в жизни надо уметь кусаться и царапаться. Так что кусали меня. И очень больно.

Как-то в пятницу мама пекла пироги и послала меня передать соседке гостинец. Я пришла к бабе Варе, а она усадила меня рядом с Давидкой стряпать пельмени. Слово за слово, и выяснилось, что у пацана «хромает» немецкий. Я стала ходить к нему заниматься языком. А потом в этом высоком, не по возрасту сильном, темноволосом кареглазом мальчугане обнаружила столько знаний, столько интересов, а главное, созвучий с мелодиями моей души, что искренне удивилась. Во время школьных будней нам нечасто приходилось общаться. Мы ходили в разные школы: я дополнительно — в «художку», он — в «музыкалку».

Но каникулы были — наши! Рядом с ним я попадала в другое измерение, где не было бесконечных уроков, нудных классных

собраний, ненавистных стенгазет, а главное — перекошенных от лютой зависти лиц одноклассниц при каждой моей заслуженной пятерке. Этот мальчик стал мне не просто другом, а лекарством. Он знал множество смешных слов, шуточных фраз, комичных жестов, анекдотов. Заметив на моем лице тень заботы, он тут же применял какой-нибудь из своих приемов. Иногда я выходила из себя:

— Мне что, задуматься нельзя?!

— Нет! У тебя такие глаза становятся...

Татьяна СУНЦОВА



— Какие?

— ...Горькие.

И это говорил тринадцатилетний мальчишка!

— Тебе заняться нечем?

— Хочешь, Зоя, анекдот новый? Не хочешь? А в парк свирител прилетели! Туча! Бежим?

Он увлекал меня в самые невероятные места... И всегда окружал такой заботой! Наберет на лесной поляне крупной земляники в ладонь и всю мне отдаст. Себе — ни одной! Я отказываюсь, а он меня из рук кормит. Однажды, ему уже было четырнадцать, а мне шестнадцать, мы плавали по озеру, и взрослые парни едва не перевернули нашу лодку. Я смертельно испугалась за него, а он — за меня! Когда мы отдали лодку лодочнику, Давид бросился бежать. Я нашла его далеко в роще. Давид сидел на пенке и... плакал. Я попыталась стереть слезы со смуглых щек, заглянуть в глаза, которые, кстати, очень похожи на глаза популярного певца Филиппа. Давидка отгнал мой руки, потом, в ответ на мои отчаянные вопли, объяснил: «Мне стыдно. Я не

смог «отшить» их. Ты их прогнала, а я не смог защитить тебя!»

Сейчас, спустя много лет, думаю: «Когда из мальчишки начинаешь формироваться мужчина? Конечно, не тогда, когда он плачет. Но каковы были его слезы в те минуты? Только позднее я смогла их оценить по достоинству. А в тот миг не сумела. Или не захотела. Или не посмела. В то время я не позволяла даже «вякнуть» в голове какой-то лишней мыслишке. Он — только брат! Только мой

взрослый парень, а не парнишка младше на два с половиной года...

Но с новым кавалером я успела только в кафе сходить.

На третий день подбежал ко мне на улице незнакомого мальчишка:

— Ты — Зойка Мережкина?

— Я! А что?

— Это тебе велели передать!

Разворачиваю записку и глазами своим не верю: «Дорогая Зоя! Я жил на свете только ради двух человек. Если бы не бабка и не ты, я бы давно покончил жизнь. Теперь тебя нет. Остается одна старая бабка... Зачем мне жить?»

Я схватила мальчишку за ворот, будто он был в чем-то виноват.

— Где он? Где Давид?

— На Лысой горке!

Как я бежала к реке, к тому обрыву! Порвала ремешки на босоножках. Долго искала его...

Он лежал в кустах волчьего лыка, уткнувшись лицом в траву. Никак не могла оторвать его от земли. Чего только ни говорила!

— ...Думаешь, я в другого влюбилась? Нет! Я пока никого не люблю!

Он застонал.

— Нет! Я люблю тебя, но не так. Ты мне друг, самый-самый лучший. Как брат.

— Лишь младший братишка, — прорычал он.

И тут незнакомая жалость и нежность пронзили мое существо.

«Да какой же он брат? — вдруг очнулось сердце. — Он любит тебя. Хотела уйти от этого? Думала, это чувство нас не коснется? Особые мы, да? Он же не каменный! А ты? Хватит, наверное, с собой бороться! Строить из себя вожаку. В узде сердце держать. Да отпусти ты вожжи! Ты заканчиваешь школу. Все равно «женихом» и «невестой» салаги дразнят! Любишь ведь его! Снова спорить будешь? Труснись? Ну и страдай!»

Я с трудом подняла Давида, усадила рядом, обняла, и не как братца, дурачася, а с дрожью в груди и руках. Он понял это. Тяжело вздохнул, потом судорожно повел плечами и заговорил:

— Если ты любишь Пашку, я не буду стоять на дороге... Хочешь, я скажу ему...

— Что?

— Ну, какая ты! Что второй такой во всем свете не найдет! Чтобы берег тебя.

— Давидка! Какой ты глупый! Да не нужен он мне ни капельки!

— Правда?! — он сгреб меня своими ручищами, да так прижал к широкой груди, что чуть не сломал мне косточки. — Как хорошо, что ты пришла, если бы ты... покинула меня, я бы... тут с обрыва...

— Давид! — я впервые осыпала поцелуями его лицо, глаза, щеки,

подшефный! На два года младше! И всегда только так! Тем более, что накануне я испытала шок от случайно подслушанного разговора бабки Вари и приехавшего отдохнуть отчима Давида:

— Ты, чо, мать, совсем из ума выжила? С такой девахой внуку ходить позволяешь! Доведет она вас до греха!

— Не смей всех на свой аршин мерить! Сам кобель, так и все вокруг шлохи, да? Да я за нее на отсечение руку отдам! Она мне что внука! В округе другой такой нет!

После того разговора я две недели избегала Давида. До жути было больно и обидно. Он ничего не понимал, караулил меня, а я уходила к подругам огородами... Но потом мы снова учили немецкий, читали Джека Лондона, пропадали на пляже у реки, ходили к озеру.

Когда училась уже в выпускном классе, я решила влюбиться. «Все влюбляются, а я что, хуже?» — сказал мозг, но не сердце. Я выбрала студента-второкурсника, знакомого подружки Гали. Была очень довольна. Теперь у меня был Паша — настоящий

он неумело, дрожа, будто умирая, коснулся уголка моих губ.

— Какой же ты дурак! Разве можно так с жизнью своей...

В тайнике моей памяти хранится его единственный прощальный жаркий и такой горький поцелуй.

Потом мы сидели по разные стороны черемухового ствола, и один-единственный вопрос грыз меня: «Как мне теперь вести себя с ним?»

Но вести себя с ним больше никак не пришлось. Уехала учиться на подготовительные курсы в Казань, а Давида забрала к себе маман: им там двухкомнатная квартира «отламывалась», нужен стал еще один человек — для прописки... Давиду истинную причину вдруг проснувшейся материнской заботы, конечно, не сказали. Наверное, предчувствуя разлуку, на том высоком берегу Давид плакал, обнимая меня и пряча слезы. А я в те минуты думала о том, сколько же мне ждать: пока он закончит школу, отслужит в армии, поступит в вуз... Я то боролась с болью сухого горячего комка в горле, то подставляла душащему с реки ветру горящие от соленых слез щеки...

На вокзале при расставании я не плакала. Плакала потом. И много, и часто. Каждого парня, который встречался на пути, сравнивала с Давидом, но ни один с ним в сравнение не шел! Много позже с горечью начала понимать, что никогда не найду подобное тому, что утратила. И все же, как я называю, «синдромом Давида» я еще очень долго болела. Мама думала, что я никогда не выйду замуж, не подарю ей внуков.

А еще были письма! Но они лежат в подвалах моей памяти в том углу, где покоятся воспоминания, окрашенные в цвета страдания и боли. Разве не больно это читать? «Мой любимый воробей! Ветер гонит под окном ржавые листья. Я стою у раскрытого окна и мне нечем дышать. Как я буду жить без тебя?»

Бабушка Варя умерла семь лет назад. Давид живет в столице.

успела передать, она трагически погибла.

А ва года назад я узнала, что Давид Торопко БЛАГОДАРЕН СУДЬБЕ ЗА ТО, ЧТО ОНА РАЗВЕЛА НАС. В минуту откровенности он признался родственнице Карине: «Зоя нельзя было любить вполсилы, вполдуши, вполсердца. Будь я с ней, я бы отдал ей себя до последней мысли, но тогда бы не стал тем, кто я сейчас. Моя работа и моя любовь не уместились бы вместе во мне. Надо было бы выбрать: или она, или работа. Судьба тогда выбрала за нас. Зато я состоялся как человек, как Личность».

— Что ж, — ответила я, — мне приятно и больно это слышать. Передайте Давиду, что я благодарна ему за все, что он для меня сделал. Он состоялся как значимое лицо в искусстве, а мне, слава Богу, удалось состояться как матери и жене. Судьба дала мне удивительных талантливых детей... Дай Бог и Давиду всего, что он заслуживает.

Но родственница ничего не

Мне грустно и одновременно приятно, что смогла заглянуть в тайники своей памяти. Так что пусть снова, как сегодня, встречается на улице Надька Фетрова, оставшаяся такой же бестактной и хамоватой, как была в школе, я поздороваюсь и тут же забуду о ней. Вспоминая школьные годы, я буду помнить не о ней, а о Давиде, о землянике, которую я брала губами с его ладони, о сильных мальчишеских руках, несших меня километр, когда подвернула ногу. Я буду помнить его голос, веселые словечки, искры в глазах... Давидка сумел заслонить собою все плохое, скучное, обидное, что было в моем детстве и на пороге юности. Кому сказать спасибо? Ангелу-хранителю, пославшего мне этого человека? А, может быть, это был сам ангел?

Теперь, когда я верю, что за чертой земного бытия есть другая жизнь, мне кажется, что ангелы совсем не белокуры и не светлоглазы.

Ангелы похожи на Давида.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА



почтовый индекс			
код улицы			
дом	корпус	квартира	

город _____
 село _____
 область _____
 район _____
 улица _____

Фамилия, И.О. _____

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		газету	60672
		На журнал	(индекс издания)
		количество комплектов	
На 2014 год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда _____			
(почтовый индекс) _____ (адрес) _____			
Кому _____			
линия отреза _____			
ДСТАВОНЧОНАЯ КАРТОЧКА		60672	
		(индекс издания)	
газету		«Веста-М»	
На журнал		(наименование издания)	
Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов
На 2014 год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12



ЖИЗНЬ ПЕРВАЯ

Данила Валерьевич Козловский родился в Москве весной 1985 года. Мама, Надежда Николаевна, выпускница Щукинского училища, после рождения детей оставила профессию, чтобы посвятить себя воспитанию сыновей. С отцом Данилы, Валерием Ивановичем, они развелись уже давно, и мальчиков воспитывал отчим. С раннего детства Даня и два его брата — старший Егор и младший Иван — были настоящими сорванцами. Хулиганили, били лампочки в подъездах, в школе тоже не отличались примерным поведением. В результате, мама и отчим приняли решение отправить старшего и младшего в Кронштадтский морской кадетский корпус. Их отчим вырос в семье военнослужащего и был убежден, что такой метод воспитания подействует на мальчишек лучше всего. Кто бы мог подумать, что Данила взбунтуется и потребует, чтобы ему разрешили ехать с братьями! Но Даню в «ссылку» отправлять не собирались.

...В 1991 году будущий актер пошел в первый класс, в школу с углубленным изучением испанского языка, но, увы, из-за плохого поведения надолго там не задержался. Учась уже в обычной школе, он посещал музыкальную, где обучался игре на фортепиано, брал уроки вокала, а в свободное время занимался в секции карате и футбола. Недолго даже посещал балетный лицей. Но там его признали бесперспективным, и с балетом было покончено. Успевал Козловский

Данилу Козловского

сегодня называют одним из самых востребованных актеров. Он служит в Театре Европы (Малом драматическом театре Санкт-Петербурга), занят в российских и голливудских кинопроектах. Звезда таких фильмов, как «Мы из будущего», «Духless» и «Легенда №17», не любит рассказывать о своей личной жизни и очень трепетно относится к маме, которую называет своим главным советником и помощником.

совмещать со всем этим и занятия в театральной студии. Даня даже успел появиться на телеэкране: сыграл второстепенную роль шестиклассника в молодежном сериале «Простые истины»...

Перевоспитание военной дисциплиной такого одаренного ребенка родители не считали обязательным. Но Данила все равно рвался в кадетский корпус.

ЖИЗНЬ ВТОРАЯ

Став курсантом, Даня серьезно пересмотрел свои взгляды на жизнь. Ему надоело расстраивать маму, менять школы и он решил, что в кадетском корпусе доучится до конца. Так и получилось. Братья приложили все возможные усилия, чтобы их исключили уже через несколько месяцев, а Данила окончил кадетский корпус с отличием. Шесть лет, проведенные там, актер не считает потерянными. «Уставная жизнь» помогла ему выработать стойкость, твердость, требовательность к себе и, как он сам шутит, дала исключительные навыки «по заправлению кровати». Он мог стать кадровым военным, сделать карьеру, но в какой-то момент перестал понимать, зачем ему ходить строем и жить по приказу.

Вместе с однокурсниками он собрал команду КВН, которая даже успела выступить на сцене. Военное начальство, однако, рассудило, что морское училище — не место для «глупостей», и первое выступление стало последним.

Когда Козловский сообщил родителям, что карьеру военного продолжать не будет, они

встретили это решение без энтузиазма, но настаивать на продолжении не стали. Напротив, мама помогала ему готовиться к экзаменам в театральный и выбирать мастерскую. По ее совету Данила поступил в Санкт-Петербургскую театральную академию на актерско-режиссерский факультет в мастерскую Льва Додина. Военная муштра прижилась, ведь актеру, по словам Дани, необходимо уметь управлять собой, своим телом и мыслями. Поступил он с первого раза, и с этого момента для него началась другая жизнь, та, к которой он стремился с детства.

ЖИЗНЬ ТРЕТЬЯ

Как сейчас говорит актер, в профессии он хочет достичь наибольших результатов и прилагает для этого все усилия. Уже на втором курсе академии его стали приглашать на съемки, но по-настоящему «открыл» его режиссер Алексей Герман. В вуз пришла его ассистентка — искать новые лица. При первом взгляде на фотографии Данилы режиссер назвал его «чудаком», но после просмотра видеопроб впечатление кардинально изменилось. Начинаящий актер сыграл главную роль в фильме «Гарпастум», за которую впоследствии получил премию «Белый слон» — за лучшую мужскую роль — и приз зрительских симпатий Венецианского кинофестиваля. В том же, 2006 году Данила стал лауреатом премии «Золотой софит» за роль Эдгара в спектакле «Король Лир» (Льва Додина).

После окончания академии Козловского приняли в труппу МДТ — Театра Европы, на сцене которого он продолжает играть и сегодня. В его послужном списке много ярких ролей, и, пожалуй, все они главные. Билеты на спектакли с его участием распроданы на несколько месяцев вперед.

Службу в театре Данила успешно совмещает со съемками, и живет между Петербургом и Москвой. А не так давно актер получил роль в голливудском фильме «Академия вампиров».

ЖИЗНЬ ЛИЧНАЯ

Со своей, теперь уже бывшей, женой актрисой Уршулой Малке Даня познакомился еще в академии. Они вместе играли в спектакле. Понимая, что любит Улю, Данила все же не решался признаться. «День X» наступил в Польше, на родине актрисы. МДТ привез «Короля Лира», Уршула отдыхала дома. Как говорит актер, он прелепел, завоевал ее и... улетел на съемки на Алтай. Они поженились в 2008 году и развелись через 3 года. Продолжая вместе играть на сцене Театра Европы, они сохранили дружеские отношения, несмотря на разрыв. Галантный Данила считает это заслугой бывшей жены.

Чуть ли не ежедневно рождаются слухи о его новых пассиях, но Козловский молчит, ведь он, как его любимый Петербург — такой же аристократичный и такой же свободный.

«АРИСТОКРАТИЧНЫЙ И СВОБОДНЫЙ»

ВЕЗУНЧИК ПО ЖИЗНИ

АКТЕР ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ

Родился Денис Евгеньевич Никифоров в Москве, еще в СССР, 2 августа 1977 года. Он рос обычным ребенком в простой семье. Папа был водителем, мама работала в детском саду. Сам он шалил, падал с деревьев, иногда дрался, а летние месяцы проводил в пионерском лагере. Там ему дали прозвище «Кефир», которое «приклеилось» к Никифорову на всю жизнь.

Помимо учебы в школе, он занимался сначала легкой атлетикой, а после того, как отца перевели на три года работать в Венгрию, и карате.

Блестящих успехов в учебе Денис не добился, решил, что в институт не поступит, но о будущей профессии задумался.

Сначала хотел стать морским офицером и даже собирался поступать в нахимовское училище, но, взвесив все «за» и «против», передумал. К выпускному классу, присмотревшись к друзьям отца, среди которых были классные повара, собрался посвятить себя этой профессии и даже подыскал подходящий «кулинарный техникум».

Но решающую роль в выборе профессии сыграла мама. Она увидела объявление в газете о наборе на подготовительные курсы в школу-студию МХАТ. Денис пошел «по объявлению», и его приняли. Юноша всерьез увлекся творчеством и решил стать актером. Окончив школу, Денис подал документы чуть ли не во все московские театральные вузы, а когда почти сразу был зачислен в «щепку», ни в какой больше институт не пошел.

Тогда ему позвонили из школы-студии МХАТ и спросили, почему он не поступает к ним. И Никифоров предстал перед приемной комиссией. Поступал в школу-студию он на общих основаниях.

Уже через год, влившись в дружную семью «Табакерки», Денис начал играть на сцене.

Спустя еще год, начинающий актер стал лауреатом премии «Московские дебюты». После окончания школы-студии его включили в состав труппы, где Денис играл по 18 спектаклей в месяц!

Но давали ему роли в основном лирических героев, а ему так хотелось сыграть «что-нибудь характерное».

ЧТО ТАКОЕ «ВЕЗЛО» И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Еще учась во МХАТе, Никифоров дебютировал в кино. Старт взял с главной роли в фильме «Грешная любовь». Затем были эпизодические роли в телесериалах «Граница: таежный роман», «Марш Турецкого», «Каменская», но крупные роли «уплывали» — его не отпускали из театра. Тем не менее, актер хотел сниматься в кино, и когда прошел пробы на главную роль в

фильме «Бой с тенью», он честно признался Табакову, что ему это необходимо. И Олег Павлович понял его и назвал самым честным за то, что не стал юлить и придумывать небылицы.

Роль Артема Колчина досталась Денису во многом за внешнее сходство с боксером Константином Дзю, но чтобы выглядеть на экране претендентом на титул чемпиона мира, ему пришлось попотеть. Больше полугода шла физическая подготовка актера к съемкам. Тренировки 4-5 раз в неделю по несколько часов с утра, а вечером, если не было спектакля, еще и занятия в тренажерном зале. Денис считает, что профессиональный актер, который хочет быть востребованным, должен постоянно учиться. И он учился: и держать руки, и делать стойку, и боксировать. Но без травм все же не обошлось. Во время съемок одной из последних сцен он получил удар по уху, оно загнулось и почти оторвалось. Чтобы можно было закончить съемки, гримеры ему ухо «подклеили».

Предъявляя к себе высокие требования как к актеру, Никифоров говорит, что у него два недостатка: он не умеет плакать и смеяться по заказу. Для слез ему нужно минут 15 побыть одному, чтобы «накрутить» себя до нужного состояния. А еще ему не нравится собственная улыбка. И напрасно — она у него очень обаятельная.

НЕБО. ПАРАШЮТ. ДЕВУШКА

Герои Дениса частенько рискуют на экране, а трюки он старается выполнять сам. Сохранять спортивную форму актеру помогают занятия парашютным спортом. Прыжками он увлекся с подачи друга, чтобы снимать напряженные и без лишнего риска получать здоро-

вую дозу адреналина. Но ему повезло получить от этих занятий гораздо больше: Никифоров вошел в особое братство, где не имеют значения регалии и статус, и встретил будущую жену Юлию.

Они познакомились в московском баре для парашютистов и летчиков, обменялись телефонами, и Юлия уехала в родной Краснодар. Через месяц Денис был у нее в гостях, затем пригласил ее в Крым, где снимался. А через несколько месяцев, уже в Москве, представил девушку родителям и сделал ей предложение. Такая вот география. Родителям о помолвке Никифоров говорить не стал, но отец, заметив кольцо на Юлином пальчике, сделал правильный вывод: скоро свадьба. Торжество было скромным, только родные и близкие, и никакой прессы.

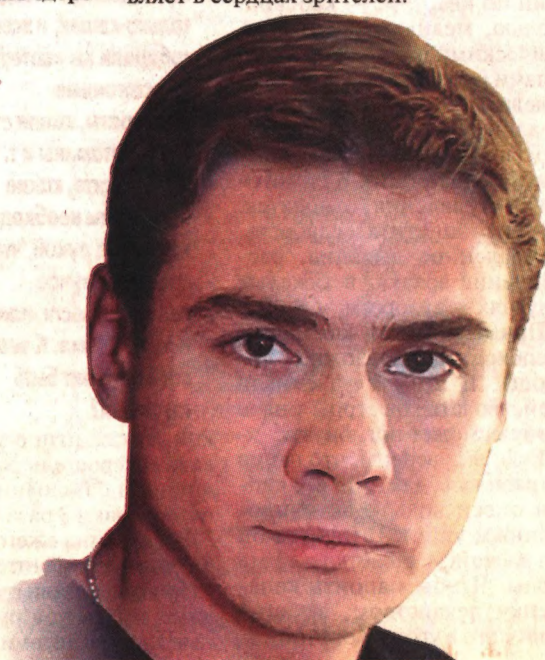
Они плохо переносят разлуку. Если съемки у Дениса затягиваются, Юлия обязательно выбирается к нему. Даже прошла кастинг, когда съемочной группе потребовался помощник гримера, чтобы быть рядом с любимым мужем. К вниманию фанаток она относится с пониманием, но Денис старается не «шутить» с ее черкесско-донскими корнями и не проверяет терпение жены на прочность.

Светских мероприятий он не любит, на церемонии не ходит.

На завтрак предпочитает бутерброд с сыром. Правда, южные родственники откармливают его по полной программе. Все свободное время посвящает жене и детям (летом 2013 года у них родились близнецы). С любовью отзывается о теще, живущей за полторы тысячи километров. Мечтает построить дом, где будет гореть настоящий семейный очаг, открыть ресторан — чтобы реализовать детскую мечту. А вот о машине и наградах не мечтает — для него ценнее любовь простого зрителя. Он считает, что по-настоящему важна лишь память, которую актер, даже уходя из жизни, оставляет в сердцах зрителей.

Денис Никифоров —

«везунчик» в хорошем смысле слова. Ему повезло с родителями — они не отравляли его детство неинтересными кружками и секциями. Повезло с режиссерами — они раскрыли его талант на сцене и в кино. Повезло с женой — она всегда ждет его со вкуснейшим борщом...





ЩЕНКИ-ИСКУССТВЕННИКИ

Недавно у наших знакомых собака оценилась сразу десятью щенками. Всех выкормить не смогла, и некоторые погибли. У нас в семье тоже есть собака, которая ждет «прибавления». Мы все очень беспокоимся: что же нам делать, если и у нашей собаки будет много щенков! Подскажите, сможет ли родная мама выкормить их самостоятельно. Если не сможет, можно ли кормить щенков молочной смесью для грудничков?

Состав готовых смесей для младенцев не подойдет для щенков, поэтому не стоит их кормить ею. Наилучшим выходом будет найти кормилицу. Ею может стать и беспородная собака, и даже кошка. Правда, не каждая кошка согласится кормить детенышей своего «врага».

Второй вариант: корм «нулевка» — заменитель материнского молока. Практически у всех солидных производителей кормов для собак в ассортименте он есть, например: Royal Canin Babydog или CANINA Welpenmilch.

Третий вариант: Вы можете приготовить смесь самостоятельно, хотя каче-

ство ее будет значительно уступать фирменной.

Готовится смесь так. Смешайте 0,5 л кипяченого охлажденного коровьего молока и один взбитый желток. Разделите щенков на две группы, при этом постарайтесь, чтобы в каждой группе щенки были примерно одинаковые по весу и размеру. Чтобы не перепутать, пометьте щенков каждой группы цветными ошейниками из разных по цвету шерстяных ниток (к примеру, красные и зеленые). Такие ошейники можно связать крючком или на спицах и нетуго завязать обычным узелком.

Мама будет кормить щенков каждые

1,5-2 часа, а Вы должны подключить-ся к этому процессу так, чтобы не мешать ей.

В каждое кормление одну половину щенков кормит она, а другую — Вы.

Для удобства составьте расписание «своих» кормлений примерно так: 9.00 — «зеленые», 11.00 — «красные» и так далее. Так все будут сыты, и иммунитет щенков не пострадает.

Во время кормления поза щенка должна быть естественной: спиной вверх с приподнятой головой. Кормить малышей можно из шприца с надетой на «носик» резиновой от пипетки, в которой нужно проделать дырочку. Подросших щенков можно кормить через детскую соску. Для кормления «привередливых» щенят скатайте из ваты тонкий валик, оберните его марлей, затем обмакните в молочную смесь и давайте сосать щенку.

Повторно это приспособление использовать нельзя: каждый раз скатывайте новый валик.

Если от искусственного вскармливания «нулевкой» у щенков начнется диарея, добавьте непосредственно перед употреблением в смесь несколько капель свежего лимонного сока или по 1 столовой ложке отвара ромашки и чайной заварки (количество воды в смеси в этом случае необходимо на 2 ложки уменьшить).

Подкармливать щенков таким образом необходимо около трех недель.

Выбирая для птички клетку, проследите, чтобы она была неокрашенной. Канарейки любят точить клювы о дерево, а если на нем будет краска, Ваш питомец может отравиться.

Отравиться канарейка может и некачественным кормом, и во время передвижений по квартире — краской, солью, медикаментами, химическими и растительными ядами (если будет, например, клевать листья или стебли азалий, фикусов, гортензий и других небезопасных комнатных растений). К симптомам отравления относятся: потеря аппетита, слабость, замедленное дыхание, расширение зрачка, в тяжелых случаях — судороги.

При отравлении канарейке необходима неотложная помощь. В этом случае надо действовать быстро, иначе птичка может погибнуть.

Если вы уверены, что птица отравилась, дайте ей 2-3 капли смеси воды с активированным углем. Готовится он из расчета: 1 таблетка на 1 мл воды. Чтобы напоить канарейку лекарством, закапывайте его в угол клюва пипет-

КАНАРЕЕЧКА

Мы завели канарейку, до этого опыта содержания птиц в доме у нас не было. Из животных мы заводили только кошек, и всегда собирали им «аптечку» (глистогонные препараты, капли от блох, витамины и т. п.). Подскажите, какие препараты необходимо иметь под рукой, чтобы суметь, в случае необходимости, помочь нашей птичке. К чему вообще стоит быть готовыми?

кой. Также птице можно давать энтеросгель: кусочек величиной с половину спичечной головки 3 раза в день.

Для лечения ожогов понадобится спрей «Пантенол».

При воспалении глаз необходимо иметь под рукой глазные капли с витамином А или

ЖАЛОБУ ПОСЛ?



раствор альбумида (развести 1 часть капель в 3 частях дистиллированной воды). Закапывать препараты нужно только под наружное веко, а не под внутреннее.

При повреждении глаз (если

попало инородное тело) их промывают раствором борной кислоты: 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды. Подойдет и раствор фурацилина: 1 таблетка на 1 стакан кипяченой воды.

Иногда птицы довольно сильно ударяются о стекла или рамы окон.

Держите наготове лед, чтобы ненадолго приложить его к месту ушиба. Но канарейка может получить травму и по-серьезней. Небольшие повреждения кожи заживут сами, а обширные раны обрабатывают дезинфицирующими средствами, например, 3%-ным раствором перекиси водорода.

Перекись — прекрасное кровоостанавливающее средство. Оно понадобится в том случае, если вы неудачно обрежете коготок, и из него пойдет кровь. Ни в коем случае не смазывайте поврежденный участок йодом — он может спровоцировать у птички повышение температуры.

Подготовила
Алиса МИШИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 2

Пучок цветов	б	у	к	е	т	Пряность	Человек с таким же именем	т	е	з	к	а	Оконная занавеска
Крутится как ... в колесе	е	Бытовые удобства	о	Азовское или Черное	и	о	р	е	Записанная речь	Папа	а	Водопад текущий уступами	ш
Щ	л	е	и	Поэт-певец в Ср. Азии	ч	Начинка ватрушки	Пояс, стягивающий талию	к	о	р	с	е	т
Защитный головной убор	к	Мечтатель, фантазер	р	а	и	т	а	с	т	Хрящ в коленном суставе	к	Одна партия в теннисе	о
а	т	о	к	Рыболовная сеть	в	Предмет обсуждения	т	е	а	а	Сверток обоев	р	
Площадка для фигуристов	Место брачных игр птиц	Базар	р	в	к	о	к	Верхний слой лимонной корки	у	е	г	р	а
М	е	и	т	и	е	р	Сосуд изобилия	а	и	Персона нон ...	у	Исполнитель ролей	
Единица веса	с	Непоседа	Насекомое с тонкой талией	Материал для пчелиных сот	в	о	с	и	Стержень для шитья	у	з	л	а
о	и	о	р	о	з	Высокий голос мальчика	т	Промежуток времени	с	р	о	к	
Животное с рогом на голове	б	Хоть ... на голове теши	с	Недавно купленная одежда	г	Сердечная привязанность	г	ч	с	к	а	и	т
к	а	и	а	о	Шампанское без сахара	л	Элемент в парном катании	в	Драгоценный камень	Женщина из ребра Адама	и	Костюм гимнаста	е
Кашне	Шоколадное дерево	о	Змея с крепкими объятиями	б	р	ю	т	Здание для спектаклей	т	е	т	т	р
щ	а	л	у	и	Кастрированный кабан	б	о	р	о	в	Крепкий спиртной напиток	р	Повар на корабле
а	Озорник	Прибыль, выгода	г	о	х	о	г	Накладные волосы	и	а	р	ч	и
р	у	к	а	в	Кровеносный сосуд	в	е	к	а	Видит ... да зуб неймет	о	к	о
р	Правый и левый у пальто	Плавный танец	в	а	л	б	е	Средневековый дворец	з	ф	у	о	и

Ответы на сканворд № 1 по горизонтали: фаворит, лапа, бракосочетание, русалка, сирень, ель, рюмка, ласт, забота, колт, чета, пилка, лакомка, риск, ласка, тамада, амулет, театр, мот, река, душ, обоз, чек, омар, анис, корт.

По вертикали: оборка, паркет, секач, страда, вокзал, белка, тур, льгота, марш, русак, такса, арба, демон, туча, умка, оби, смак, Атос, летчик, опал, ралли, Амур, пение, атлас, лечо, нос, крекер, день, трава, такт.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

Ваня, Вася и Петя вызваны на судебное заседание по установлению отцовства.

Ваня:

— У меня идея. Если мы все скажем, что признаем отцовство, нам ничего не смогут сделать. Согласны?

— Согласны!

Первым вызывают Ивана.

— Признаете ли Вы отцовство? — спрашивает судья.

— Да, господин судья.

Судья:

— Слушание по делу закончено!

☺ ☺ ☺

Письмо в телекомпанию: «Прошу Вас во время новостей не пускать внизу экрана рекламную бегущую строку! Моя теща думает, что это караоке, и поет!»

☺ ☺ ☺

Девушка говорит:

— Встречаемся завтра в 7 вечера на том же месте. И если кто-то из нас опоздает...

Парень подхватывает:

— ...То я подожду...

☺ ☺ ☺

Мы раньше и представить себе не могли, что крепкая мужская дружба может перерасти в любовь.

☺ ☺ ☺

— Желаю тебе, Люся, здоровья, счастья и удачи во всех твоих начинаниях!

— Та-а-ак... По-твоему, Сема, я — большая несчастная неудачница?!

☺ ☺ ☺

Мужчины! Зима предоставляет вам единственную возможность слепить себе бабу по своему вкусу! Не упустите свой шанс!

☺ ☺ ☺

Если мужчина, который тебе нравится, не замечает тебя, займи у него много денег. Пусть теперь, паразит, только о тебе и думает!..

ИТОГИ КОНКУРСА

В прошлом году на конкурс «История любви» вы, наши уважаемые читатели, прислали много писем. Мы постарались опубликовать самые захватывающие и поучительные из них.

**Победительницей признана история
«Больше не вернемся».**

**Мы поздравляем ее автора Марину ЖУКОВУ
с победой и вручаем ей приз —
мультиварку!**

В новом году конкурс «История любви» продолжается. Присылайте описания реальных событий из вашей жизни, жизни родных или знакомых, которые чему-то научили или удивили вас. Ждем ваших писем!

Условия участия и опубликования историй вы можете найти на нашем сайте: vesta-m.info

ВНИМАНИЕ! СПЕЦВЫПУСКИ ОТ «ВЕСТЫ-М»!

**Удобный формат — и для дамской сумочки,
и для полки на кухне!**

**На каждой странице — только самое лучшее
и оригинальное!**



Любите вкусно и разнообразно?..

Празднично и оригинально?..

Дешево и полезно?..

«САЛАТЫ НА БИС» — для Вас!!

В продаже — с 25 января 2014 года



Лучшие рецепты читателей «ВЕСТЫ» со всей России! Необычные, пикантные, деликатесные, вкусные запасы пополняют Ваши погреба!

Любите заготовки впрок?

«СОЛЕНЬЯ-ВАРЕНЬЯ» — для Вас!!

В продаже — с 26 апреля 2014 года

Тираж для розничной продажи ограничен!

**СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: подписка на Комплект —
6 номеров «Веста-М» + 2 спецвыпуска.**

Вместе — дешевле!

**ЧИТАЙТЕ В ФЕВРАЛЬСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Гомеопатия для всех
- ◆ «Железный» человек
- ◆ Шерсть на вес золота
- ◆ Умственная отсталость у детей
- ◆ Завоеватель стресс
- ◆ И многое другое...



**В продаже
с 25 января**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России,
газеты и журналы».
Первое полугодие 2014

15510



В каталоге
«Почта России».
Первое полугодие 2014

60673

Февраль

ISSN 1818-7684



14002

9 771818 768369